

# La Ligue de Judo de Normandie

Le Comité de Seine-Maritime de Judo

*Sont heureux de vous accueillir  
pour cette journée d'échange et de partage*



**Mardi 1er mai 2018**

**Dojo - 38 rue du hameau Martin - 76110 GODERVILLE**



## 6ème Journée des Ceintures Noires de Normandie

*Les ceintures marron sont également conviées*



09h00 / 09h30 : Accueil

09h30 / 11h45 : Interventions techniques

11h45 / 12h15 : Remise de Distinctions  
et diplômes de grades

12h30 : Repas *(sur réservation)*

14h00 : Initiation Aïkido

15h30 : Mondo

16h00 : Infos diverses

16h30 : Clôture du stage



*Ceinture noire un jour, ceinture noire toujours ...*

adidas



Crédit du Nord  
PLUS LOIN, AVEC VOUS



# Programme prévisionnel

09h00 - 9h30 : Accueil café croissants



9h30 - 11h45 :  Allocution de bienvenue

Interventions techniques JUDO

*(voir programme en annexe)*



11h45 - 12h15 : Remise diplômes de Ceinture Noire  
+ Distinctions fédérales



12h30 :  Apéritif + Repas en commun

14h00 - 15h30 : Initiation AÏKIDO : ateliers techniques  
Démonstrations  
*(voir programme en annexe)*



15h30 :  Mondo

16h00 :  Infos diverses

16h30 :



## Programme technique

Les programmes techniques tant en Judo qu'en Aïkido se construiront autour d'un fil rouge basé sur le respect du principe d'utilisation optimale de l'énergie, notamment par la mise en évidence de l'utilisation de la force adverse, mais aussi de sa propre masse corporelle... ce qui devrait intéresser tout autant un judoka qu'un aikidoka.

Cette « étude comparative » des réponses AIKIDO et JUDO permettra l'enrichissement mutuel ... en parfaite cohérence avec l'entraide et prospérité mutuelle » si chère à Kano Shihan.

### **JUDO : intervenant Jean-Pierre DEFRANCE – 6<sup>e</sup> dan**

#### ■ **NE WAZA**

**Position d'étude :** « Tori face à Uke quadrupédique »

**Thème d'étude :** évolutions à partir d'un accrochage de base en fonction des actions-réactions du couple agissant.

#### ■ **TACHI WAZA**

**Position d'étude :** couple statique par équilibration des forces

**Thème d'étude :** provoquer le déplacement d'uke pour fragiliser son équilibre, sa posture et l'exploiter.

### **AIKIDO : intervenant Gilles BACLAN – 4<sup>e</sup> dan**

#### *Echauffement spécifique aikido*

**Notions spécifiques :** les attitudes – la garde – les déplacements – l'unité du corps - le centrage...

#### ■ **Ateliers concernant la :**

- ♦ défense contre saisies : recherches de déséquilibres, application Aïkido et Judo
- ♦ défense contre Tanto
- ♦ défense contre des frappes.

**Avec le projet d'illustrer quelques principes fondamentaux :**

- ♦ la non-opposition
- ♦ les spécificités des déplacements Aïkido
- ♦ les principes d'immobilisations.

#### ■ **Démonstration Aïkido sur les saisies**

# menu

Apéritif



**Assiette Terre & Mer**



**Faux-filet** sauce poivre vert



Pommes de terre rissolées



+ Haricots verts



**Salade**



**Fromage**



**Gâteau 3 chocolats**



*Vin - Café*