

ANIMATION Jujitsu Combat

Judo - Jujitsu
柔道
52
Comité Haute-Marne



**LE 24 MAI 2026
À CHAUMONT**

(Dojo, Rue des Marronniers)



**AVEC
PIERRE LOUIS GUERIN**

PROGRAMME

- 🕒 9h à 9h30 : accueil
- 🕒 9h30 à 10h45 : Échauffement et travail de la partie 1.
Petit rappel sur l'arbitrage.
Travail de déplacement.
Travail sur la garde.
Travail sur les atémis.
Travail d'enchaînements.
- 🕒 10h45 à 11h00 : Pause
- 🕒 11h00 à 12h00 : Travail sur la partie 2
Petit rappel sur l'arbitrage et des différences avec le judo.
Travail de la partie 2.
Enchaînement partie 1 et partie 2
- 🕒 12h00 à 13h30 : Repas tiré du sac
- 🕒 13h30 à 14h45 : Échauffement
- 🕒 Travail de la partie 3 avec rappel de l'arbitrage.
Enchaînement des 3 parties
- 🕒 15h00 à 16h30 : Pratique des 3 parties.



Jujitsu

Triple champion
de France,
3ème au Europe,
**Vice-champion
du monde**

Judo

3ème aux
championnats de
France -90kg
1ère division

3ème aux
championnats de
France -100kg
1ère division



INSCRIPTION SUR L'EXTRANET FÉDÉRAL