

柔道



Ligue de Judo
de la Martinique

SWÉ JUJITSU

PARTAGE • PROGRESSION • RESPECT



INVITATION

La Ligue de Judo de la Martinique a le plaisir d'inviter l'ensemble des adhérents et des clubs à participer à un moment d'échange et de progression autour du **Jujitsu**.

Venez partager, apprendre et progresser ensemble !



DÉROULÉ DE LA MANIFESTATION

1

ÉCHAUFFEMENT COMMUN

2

ÉCHANGES SOUS FORME DE RANDORI



- 2 SURFACES RÉSERVÉES AU RANDORI JUJITSU FIGHTING



- 2 SURFACES RÉSERVÉES AU JUJITSU NE WAZA



RANDORI : 3 MINUTES



LES COMBATTANTS SE METTENT D'ACCORD SUR L'INTENSITÉ DES COMBATS



LES COMBATTANTS GÈRENT LEUR RÉCUPÉRATION



LE SWÉ JUJITSU EST ACCESSIBLE À PARTIR DE CADETS TOUS NIVEAUX ANNÉE DE NAISSANCE 2011 ET AVANT



ANIMATION DIRIGÉE PAR

MADAME CATHERINE LEONIL-VILSANS

RESPONSABLE DE LA
COMMISSION JUJITSU



DATE
24 MAI 2026



HORAIRE
DE 9H00 - 11H00



LIEU
À L'IMS



Nous comptons sur votre présence pour faire vivre les valeurs du Judo et du Jujitsu : respect, entraide, progression et convivialité.

À TRÈS BIENTÔT SUR LES TATAMIS !