

*Comités départementaux de l'Aude, du Gard, de l'Hérault  
De la Lozère et des PO  
de Judo*

**Programme du stage benjamins G et F**

**Le jeudi 22 octobre 2026**

**Au dojo départemental de Narbonne**

**1 rue de la Naïade 11100 Narbonne**

9h 30 à 10h00 : Accueil des stagiaires

10h00 à 12h : Travail technique debout/sol + Randori

12h à 13h30 : Repas (**pique-nique**) + jeux de société (**penser à amener des jeux de société pour passer un moment de détente après le repas**)

13h30 à 15h00 : Découverte et pratique du Nage no kata

15h00 à 16h30 : Initiation à l'arbitrage.

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez contacter vos CTF respectifs

Aude et PO : Claude OURNAC : 06 19 62 54 57

Hérault et Lozère : Franck FILAINE : 06 62 77 86 33

Gard : André SAUTON : 01 16 60 73 33