

## COMPTE RENDU DU STAGE DEPARTEMENTAL

### DE JUJITSU du 02 avril 2015 à Landerneau

**Thème du Stage:** Développement et amélioration de techniques de self défense

**Public concerné :** Tous les adhérents, licenciés d'un club Finistériens, pratiquants le judo ou le jujitsu. Grade minimum ceinture jaune.

**Intervenants :** Arnaud Cueff, membre de la commission départemental 29.

**Lieux du stage :** Dojo Landernéen

**Date et heures du stage :** Jeudi 02 avril de 19h30 à 21h30.

**Nombre de participants :** 25 licenciés représentant 6 clubs du Finistère.

#### **Chronologie du stage:**

- Accueil et formalités d'usage,
- Présentation des différents membres de la commission départementale,
- Prise en main du groupe, mise en route, échauffement dynamique et globalisé,
- Présentation et développement de 4 techniques de défense, avec liaisons debout sol et contrôles, en riposte à différentes situations d'intimidation, ou d'agression, sur tentatives de saisies.
- Présentation et développement de 4 techniques de défenses, en réponse à des amenés au sol. Techniques de contrôles au sol, nécessitant l'application de clefs de jambes.
- Développement à partir de ces situations

**Conclusion :** Niveau hétérogène. Bonne dynamique de groupe. Etat d'esprit propice aux apprentissages.  
Atmosphère collégiale.

Arnaud Cueff  
Membre de la commission JJ 29