



**PROGRAMME PREVISIONNEL**

**LES NOUVELLES MESURES SANITAIRES DU PROTOCOLE FFJDA (19/08/2020) SERONT MISES EN PLACE SUR CE STAGE  
PENSEZ A VENIR AVEC MASQUE ET GEL HYDROALCOLIQUE**

**SAMEDI 29 AOUT 2020 au  
Centre Sportif Régional Alsace  
5 Rue des Frères Lumière, 68200 Mulhouse**

ENSEIGNANTS	
8h30 – 9h00	ACCUEIL (Émargement, petit déjeuner)
9h00 – 9h15	Ouverture du stage
9h15 – 10h45	<b>Ne Waza : Patrice MARECHAL</b>
PAUSE	
11h00 – 12h30	<b>Jujitsu : Pascal DUFFNER</b>
12h30 – 14h00	DEJEUNER
14h00 – 15h30	<b>Tachi Waza : Alexandre LHOMME</b>
PAUSE	
15h45 – 17h15	<b>Kata : Mustapha MESBAH</b>

Le programme technique et pédagogique abordera les différentes facettes du judo-jujitsu dans un cadre sanitaire :

En d'autres termes :

- Quels sont les bienfaits de la pratique judo, pour la santé ?
- Quels sont les apports :
  - posturaux au travers du squelette
  - sur le renforcement musculaire
  - sur les amplitudes articulaires
  - sur la stimulation vestibulaire
  - sur les réflexes
  - sur l'équilibration
  - sur la respiration
  - sur la mémoire...

Le judo-jujitsu est un art martial complet qui, lorsqu'il est pratiqué selon les principes fondamentaux et originaux, a des vertus sanitaires sur le corps et l'esprit. Au travers des différentes interventions, les intervenants insisteront sur ces aspects sanitaires en vue d'une pratique juste, sécurisante et bienfaitante, dans le contexte particulier que nous connaissons.