



Plan des entraînements

Ju-jitsu

Trimestre 3 / 2026

Lu 18h30-20h / Me 19h45-21h15

JUILLET			
Mercredi	1	Vacances	
Lundi	6	Vacances	
Mercredi	8	Vacances	
Lundi	13	Vacances	
Mercredi	15	Vacances	
Lundi	20	Vacances	
Mercredi	22	Vacances	
Lundi	27	Vacances	
Mercredi	29	Vacances	

AOÛT			
Lundi	3	Vacances	
Mercredi	5	Vacances	
Lundi	10	Vacances	
Mercredi	12	Vacances	
Lundi	17	Remise en forme	N
Mercredi	19	O soto gari, ko uchi gari, de ashi barai + applications	T
Lundi	24	Atemis, travail des distances et des enchaînements	D
Mercredi	26	Ne waza, immobilisations, retournements et sorties	T
Lundi	31	Défenses sur saisies de poignet, revers et col	N

SEPTEMBRE			
Mercredi	2	Judo, ippon seoi nage, morote seoi nage, kata guruma	D
Lundi	7	Kote gaeshi, kote mawashi, kote hineri, shiho nage	T
Mercredi	9	Défenses sur saisies au col, au revers et au cou	F
Lundi	14	Shime waza : hadaka jime, okuri eri jime, kata ha jime	N
Mercredi	16	Défenses contre coups de poing et coups de pied	T
Lundi	21	Défenses contre couteau et bâton	D
Mercredi	23	Défense contre plusieurs agresseurs	N
Lundi	28	Uchi komi et projections de base, applications en ju-jitsu	F
Mercredi	30	Yaku soku geiko et randori toutes formes	D