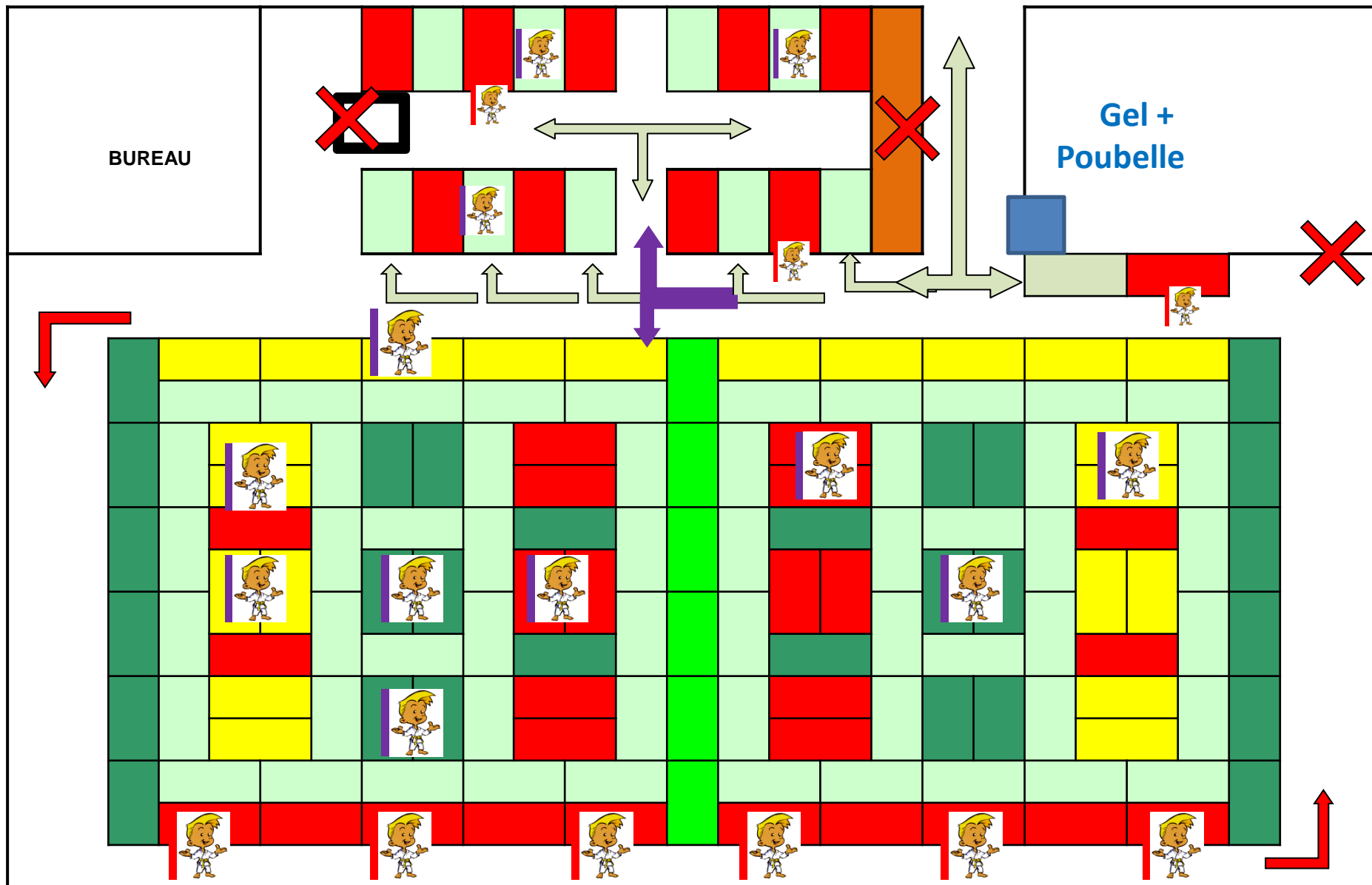


A partir de la disposition du TATAMI, faire des propositions de « circulation » dans le dojo ...



# AST JUDO

## ORGANISATION REPRISE DES COURS

MARDI - VENDREDI													
17 H 00 - 17 H 30		17 H 30 - 18 H 00		18 H 00 - 18 H 30		18 H 30 - 19 H 00		19 H 00 - 20 H 00		20 H 00 - 20 H 30		20 H 30 - 21 H 30	
1	SOHIER Théo	GHEZALI Sarah	GASSE Romane	LERMINIER Nolan	FOUILLIT Hugo	LARSON Mathias	MESTRE Philippe						
2	FIASCHI Andréa	CHARRETON Ryan	DE AMEZAGA Lucas	CANTRAIN Bastien	PIEDALLU Julien	ZIVKOVIC Mila	CUVELIER Céline						
3	GOUDIN Léna	GASNIER Tyméo	CONDO ALMEIDA Léa	AUZANNEAU Chloé	FILLON Bradeley	LARSON-DALLOYAU Téo	DESCHAMPS Sébastien						
4	MONTEIRO Tiago	BONNESOEUR Manoa	GIRARD Maxence	FIASCHI Timothy	GRIESSMER Thomas	BLOT Maxance	TARDY Stéphane						
5	WATTIAU Selena	LHUISSIER Nohan	LABBE Luka	LE ROUZIC Ferdinand	DAMOUR Jules	MAISONS Sacha	LESUEUR Christophe						
6	PIOCHAUD Liam	BIGAREAU Chloé	WATTIAU Celya	BURET Lilian	POIZAT Markus	DURET Amélia	AUZANNEAU Sébastien						
7	ROCHETTE Pauline	ALLAIRE Norah	MARCEAU Océane		MAURICE Armand	MAURICE Nolwenn	CHASSAGNE Céline						
8	DE SAINTE MARESVILLE Noé		MAGAUD Lenny		NEPERT Kelya	GASSE Malo	PIEDALLU Thomas						
9			POUPEAU Roxane		LANCIEN Lenny	CUVELIER Marine	DUREY Amélie						
10					LE BIHAN Evann	BARBIER Nathanaël	LARSON Bruno						
11						ZIVKOVIC Darko	LE BELLOUR Alaric						
12							COLLIN Léo						
13													
14													
15													
16													
17													
18													

**POUR TOUTE précision contacter Hervé par mail**

Constitution des groupes et des horaires

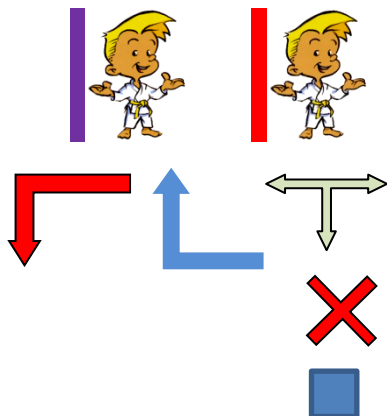
A L'entrée du DOJO: "SUIVI" de la température ET GEL hydro-alcolique à mettre en place : zone Bleue

ACCES au dojo AVEC respect du « fléchage » par groupe de couleurs « Bleue » ET « Rouge »  
HABILLAGE sur tatami « groupe » dans la zone tatami annexe

ORGANISATION d'exercices SEULS dispersés sur le TATAMI : MINI aires de combat

UTILISATION très limité de matériels pour la mise en place des exercices manipulés UNIQUEMENT PAR Hervé

EXERCICES de "remise en forme cardio-vasculaire" adaptés aux groupes  
EXERCICES de développement d'Habilité Technique Fondamentale pour « SE préparer" à pratiquer le JUDO



Circulation OBLIGATOIRE  
ET SELON groupe

Utilisation INTERDITE

Gel + Poubelle A UTILISER