

PARCOURS DE DECOUVERTE

PAPUCHES
JUNIORS



Merci d'apporter une paire de
chaussettes pour protéger
les gants



INITIATION AU SPORT DE COMBAT

06/11

Apprendre à se
déplacer
Maîtriser le contrôle
de soi

13/11

Améliorer la
technique de touche
Observer et réagir
rapidement

20/11

Découvrir
le cadre
réglementaire

27/11

Préparer l'attaque
et
la défense

Développer l'écoute, la concentration et la rigueur

04/12

Attaquer et défendre
La contre-attaque

11/12

Revoir tous les acquis
Jeux de combats

Améliorer sa condition
physique

Prendre confiance
en soi