

MEGA STAGE ROMAND 2018

08H40 Ouverture + échauffement		
09h – 10h		
Tatami 1	Tatami 2	Tatami 3
<i>Petit dojo</i>	<i>Grand dojo</i>	
Denis Guelat Travail autour du couteau	Pascal Oulevay Défenses contre poings et pieds	François Parodi Travail autour du bâton
10h10 – 11h10		
Roger Perriard Défenses contre pistolet	Francesco Parisi Défenses sans s'agripper au Gi	Karine Imboden Urban technics (en Tshirt)
11h20 – 12h20		
Bernard Kloti Juji garami gatame	Pascal Bayejoo Fighting system	Pierrot Vuissoz Défenses sur étranglement
Pause repas 12h30		
13h30 – 14h30		
François Parodi Travail autour du bâton	Denis Guelat Travail autour du couteau	Pascal Oulevay Défense contre poings et pieds
14h40 – 15h40		
Francesco Parisi Défenses sans s'agripper au Gi	Roger Perriard Défenses contre pistolet	Pascal Bayejoo Fighting system
15h50 – 16h50		
Pierrot Vuissoz Défenses sur saisies de piognets	Karine Imboden Urban technics (en Tshirt)	Bernard Kloti Juji garami gatame
17h Clôture + Photo		