



Contact

Rani Jansen 06 82 01 93 56

Mail: usvjudo.villenave@gmail.com

Mesdames, Messieurs les président(es) et enseignants(es)

Nous sommes heureux de vous présenter notre projet que vous pourriez diffuser auprès des adhérents de votre club et le plus largement possible sur les réseaux sociaux.

Nous avons l'honneur d'accueillir 2 champions de Judo, lors d'un stage que nous organisons au complexe Espace d'Ornon 147 Route de Léognan Villenave d'Ornon 33140 le 3, 4 et 5 Juillet 2026.

- **Saeid MOLLAEI Catégorie -73 et -81 kgs**
- 2020 Médaille d'argent JO de Tokyo Saeid MOLLAEI
- 2018 Médaille d'or au championnat du Monde
- 2019 Médaille de Bronze au Championnat du monde
- **Mihael ZGANK -90kgs**
- 2017 Médaille d'argent Championnat du Monde à budapest
- Médailles d'or et médaille de Bronze aux Championnats d'Europe
- 2024 Médaille d'or grand slam Paris

Vous trouverez toutes les informations ci-dessous pour vous inscrire à cette expérience unique et échanger avec eux. Attention places limitées les inscriptions seront bloquées après paiement et dans l'ordre d'arrivée.

En espérant vous rencontrer à cette occasion,

Anna Hernandez
Présidente

Rani Jansen
Directeur Sportif

USV JUDO – Centre sportif de la Piscine – Route de Léognan – 33140 Villenave d'Ornon

Tél : 07.89.86.06.41 - Email : usvjudo.villenave@gmail.com

Site : <http://judovillenave.fr>

Association Loi 1901 créée en 1981- Agrément Jeunesse et sport : 12999

Siret : 33814535200021 – RNA : W332008311



Contact: Rani Jansen 06 82 01 93 56

Mail: usvjudo.villenave@gmail.com

PROGRAMME

Vendredi 3

-17:00–19:00: → **groupe compétiteurs et enseignants** Cadet, Juniors & Seniors Marron et noires

Samedi 4

* 08:30–09:45: → 12 ans à adultes Groupe apprentissage Fondamentaux Kyu verte à marron

- 10:00–12:00: → **groupe compétiteur et enseignants** Cadet, Juniors & Seniors Marron et noires

*15:00–16:15 → 12 ans à adultes Groupe apprentissage Fondamentaux Kyu

-16:30–18:30: → **groupe compétiteur et enseignants** Cadet, Juniors & Seniors Marron et noires

-18:45–19:15 → Discussion/Questions groupe **compétiteur et enseignants uniquement**

Dimanche 5

-10:00–12:00 → **groupe compétiteur et enseignants** Cadet, Juniors & Seniors Marron à noires



Mihael Zgank

Stratégies de kata Kumi (prises dominantes, déséquilibre)

- Sumi-gaeshi en situation de kenka-yotsu et ses variantes
- Hikikomi-gaeshi avec l'ajout de kouchi-gari et kouchi-makekomi
- Randori situationnel (scénarios spécifiques de compétitions de haut niveau pour mettre en pratique les techniques apprises)
- Séance de ne-waza, détaillant son obi-tori-gaeshi.

Saeid Molleai

- ses bases de yoko otoshi et de kata-gurma, qui distinguent sa version des versions classiques
- les variations de kata-gurma avec les deux manches et ses variations de projections avant avec les deux manches

Ses variantes de sode-tsuri-komi-goshi depuis le revers et les manches.

L'objectif est de fournir aux athlètes des outils pratiques immédiatement utilisables en randori et en compétition.

INFOS PRATIQUES

USV JUDO – Centre sportif de la Piscine – Route de Léognan – 33140 Villenave d'Ornon
Tél : 07.89.86.06.41 - Email : usvjudo.villenave@gmail.com
Site : <http://judovillenave.fr>
Association Loi 1901 créée en 1981- Agrément Jeunesse et sport : 12999
Siret : 33814535200021 – RNA : W332008311



Lien pour inscription:

<https://www.helloasso.com/associations/usvillenavaise-judo-et-j-jit/evenements/masterclass-usv-judo-2026>

Licences: Licence et carte d'identité obligatoire à présenter lors de votre arrivée

Transport:

- En voiture rocade Sortie 18 prendre direction Chambéry - Léognan 5mns
- Par avion Aéroport de Mérignac 15 minutes en voiture
- Depuis la gare Bordeaux saint-jean 15 mns en voiture

Hébergement:

Ibis et Ibis Budget villenave d'ornon 2 mns en voiture et un parc Hôtelier à 6mns dans les environs.

Restauration:

Plusieurs restaurants sont à votre disposition de 2 à 6 mns dans les environs

Restauration également sur place.

Responsabilité consigne importante:

Stage ouvert: La présence d'un adulte accompagnant est recommandée pour les mineurs. J'ai bien compris que la responsabilité de l'Usv judo et des encadrants du stage est limitée pendant les horaires des séances de judo et sur le tatamis.