

**Programme De La Concentration D'OUJDA KUMITE**  
**Du 18/08/2011 au 24/08/2011**

<b>Horaires :</b>	<b>JEUDI : 18 AOUT 2011</b>
16h 00mn	<b>*Accueil et installation des athlètes (42 kumité)</b>
17h	<b>Briefing</b>
17h30 - 18h30	<b>Entrainement décrassage</b>
19h 00	<b>FOTOUR</b>
20h45- 21h30mn	<b>Prière</b>
22h00 - 23h 30	<b>Entrainement par ateliers</b>
00h 30mn	<b>diner</b>
01h 30mn à 02h 30mn	<b>Séance vidéo</b>
03h30	<b>SOHOUR</b>

<b>Horaires :</b>	<b>Du19 AU 24 AOUT 2011</b>
17h30mn à 18h45mn	<b>Préparation physique</b>
19h 00mn	<b>FOTOUR</b>
20h45 à 21h30mn	<b>Prière</b>
22h00 à 23h 30	<b>Entrainement par ateliers Individualisé</b>
00h 30mn	<b>diner</b>
01h 30mn à 02h 30mn	<b>Séance vidéo arbitrage</b>
03h30	<b>SAHOUR</b>
<b>24AOUT 2011</b> 11h00mn	<b>Débriefing Départ</b>