



STAGE DE JUDO

VACANCES DE LA TOUSSAINT

Durée : stage de vacances de Toussaint sur 3 jours

Un stage de Judo pour les minimes (2001/2000)
benjamins (2002/2003), poussins (2004/2005)
organisé par le club de Judo de Sanguinet
les 28/29/30 octobre 2013

Etre obligatoirement licencié

Présentation du stage :

L'encadrement est assuré par 1 professeur diplômé d'état
assisté de Judokas ceinture noire et membres du bureaux

Etant une première et afin de préserver la qualité du stage,
la participation sera limitée à 35 élèves

**ATTENTION LES 35 PREMIERS INSCRITS
SERONT ACCEPTES AU STAGE**



Déroulement du stage:

<u>Horaires</u>	<u>Lundi 28 octobre</u>	<u>Mardi 29 octobre</u>	<u>Mercredi 30 octobre</u>
9h	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires
9h15	Ne waza (judo sol)	Tachi waza (judo debout)	Hip Hop
10h30	Jeux sportif	Sport collectifs (à définir)	Sport collectifs (à définir)
12h15	Repas (prévoir pique-nique)	Repas (prévoir pique-nique)	Repas (prévoir pique-nique)
13h30	Hip Hop	Hip Hop	Temps calme (jeux de société..)
14h30	Tachi waza (judo debout)	Ne waza (judo sol)	Répétition démonstration
16h00	Arbitrage	Echange sur le judo	Répétition démonstration
16h30	Goûter	Goûter	Démonstration aux parents + Goûter
17h	Fin du stage	Fin du stage	Clôture du stage

Tarif :

Pour les 3 jours de stage 40 € de participation

Chaque judoka devra se munir :

De son kimono

De vêtement de pluie

De vêtements de rechange

De vêtements de sport (tennis survêtement)

De chaussons ou claquettes

D'une bouteille d'eau

Et d'un pique-nique

Goûter (offert par le club)

Inscriptions et paiement auprès des membres du bureau

L'inscription est à retourner avant le **12 octobre 2013**

Bon stage sportif

Le staff Judo