

Mardi 26 et Mercredi 27 octobre 2021

POUSSINS 2 (2012) - BENJAMINS (2011 / 2010) – MINIMES (2009 / 2008) - CADETS 1 (2007)

Mardi

9h00 : Accueil au Dojo
 9h30 - 11h30 : **Vélo (20 km)**
 12h00 - 12h30 : Pique-nique
 12h30 - 13h30 : Temps calme
 14h00 - 15h15 : **Judo au sol**
 15h15 - 16h00 : Goûter et Temps calme
 16h15 - 17h30 : **Judo debout**

Mercredi

9h00 : Accueil au Dojo
 9h15 - 10h15 : Déplacement covoiturage
 10h30 - 15h00 : **Rando Montagne**
 (prévoir son pique-nique)
 15h00 - 16h00 : Déplacement covoiturage
 16h00 - 16h30 : Goûter et Temps calme
 16h30 - 18h00 : **Judo**

Vos affaires : Sac à dos avec

- Vêtements et chaussures de sport (adaptés selon la météo)
- Petit sac à dos pour le vélo et pour la rando montagne.
- **Mardi = apporter son vélo en parfait état de fonctionnement + casque obligation !**
- Pique-nique + eau (2 ou 3 petites bouteilles pour les 2 jours).
- Barres de céréales et Goûter.
- Judogi + ceinture + paire de Tongs dans un sac qui restera au dojo.

Observation : selon la météo, le vélo et la rando pourront être inversés.

Vous serez informé par mail avant le stage.

Encadrement Judo : Fred et Lylian (Ceinture Noire et Vice Président du JCB)

Encadrement Montagne : Fred et Julien, Accompagnateurs en Montagne, Lylian.

Observation : Pour le déplacement Montagne, selon le nombre de stagiaires inscrits, nous demanderons l'aide de quelques Parents pour le transport et possibilité de faire la rando avec nous.

Coût du stage : 10€ / Stagiaire / Jour = Règlement le Jour-j.



Club invité : JUDO CLUB MAGLAND

➔ **INSCRIPTION** au Dojo ou par Mail (avant le 22/10)