

|  |
| --- |
| STAGE DE JUDO  |

**Du Mardi 19 au Jeudi 21 Avril 2022**

**Encadrement :**

Alexis Chaudière (Diplômé d’Etat)

Julien Chaillet (Ceinture noire)

**Lieu** : Dojo de l’annexe du gymnase de Valdahon

**Affaires à prévoir**: Kimono, survêtement, vêtements extérieur, baskets, claquettes, eau …

**Horaires, programme et tarifs**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MARDI 19 | MERCREDI 20 | JEUDI 21 |
| Matin (9h30-12h00) | **Groupe 1**: Jeux sur le tapis ou en extérieur en fonction du temps puis judo avec le groupe 2**Groupe 2**: Préparation physique puis judo avec le groupe 1 | **Groupe 1**: Jeux sur le tapis ou en extérieur en fonction du temps, puis judo avec le groupe 2**Groupe 2**: Préparation physique puis judo avec le groupe 1 | **Groupe 1 et 2 :**  Judo + Randonnée si la météo est favorable |
| Après midi (14h00-16h30) | **Groupe 2**: Activité sportive et diverse puis judo (technique + randoris) | **Groupe 2**: Activité sportive et diverse puis judo (technique + randoris) | **Groupe 2**: Préparation Physique + judo  |

* Groupe 1 : 4 à 9 ans : 5 € la demi-journée.
* Groupe 2 : 9 ans et plus : 10 € par jour.
* Accueil à partir de 9h00 et garderie jusqu’à 17h00
* ! Prévoir un repas tiré du sac pour le groupe 2 !

**Inscription :**

Coupon réponse ci-dessous à remplir et à remettre avec le règlement (espèces ou chèque libellé à l’ordre du Judo Club Valdahon) à l’entraineur impérativement avant le **vendredi 15 avril 2022.**

**En fonction des places restantes.**

…………………………………………………………………………………………………………....

**Coupon réponse**

Nom et prénom de l’enfant....................................................................................Groupe...………………….

***Le nombre de place étant limité, la priorité sera donnée aux enfants qui participeront à l’intégralité du stage. Dans un objectif de progression pédagogique et technique, il est fortement conseillé d’inscrire votre enfant pour la totalité du stage***

Jours de présence (rayer les mentions inutiles) : Mardi – Mercredi – Jeudi

Je soussigné………………………………………………… autorise mon enfant à participer au stage de judo et laisse le soin à l’organisateur de prendre toutes les dispositions nécessaires en cas d’accident.

Règlement : Espèces : Chèque :

Tél.…………………………………. Portable …………………………. Signature :