



STAGE DE JUDO TOUSSAINT 2018
GYMNASE TONY PARKER-CENTRE SPORTIF DES COQUETS
76130 MONT SAINT AIGNAN



DU LUNDI 22/10/ 2018 à 9H AU MERCREDI 24/10/2018 à 12H

Horaires : lundi et mardi de 9h à 17h

Mercredi 9h-12h

RESPONSABLE TECHNIQUE : MICHEL MBASSA (michelmbassa@gmail.com 06 15 44 45 39)

ASSITANT : MICHEL SAUVE + QUELQUES CEINTURES NOIRES

PROGRAMME

6/9 ANS =>Travail sur les Chutes , Approche du combat en Compétition , Travail basique sur le Ne Waza (Travail au sol) et Tashi Waza (Travail Débout)

10/13 ans => Perfectionnement des Techniques de Combat en Compétition , préparation des tournois Satellites de la Saison .

Cadet et plus => Travail des Sutémis , Préparation Technique Pour la Ceinture Noire , Notion D'arbitrage

ACTIVITES ANNEXES : Sport Collectif en Salle (selon disponibilité) , Atelier de Jeu , Badminton , Sport collectif à l'extérieur, Renforcement musculaire etc.

Participation : **35€** Comprenant la prise en charge des intervenants , le gouter et quelques bricoles .

Possibilité de participer à une journée de stage **15€**

NB: Le repas du midi n'est pas pris en charge , merci de préparer un sandwich ou repas chaud , un micro-onde sera à disposition .

ATTENTION : Le stage sera annulé s'il ya moins de 18 Inscrits avant le Mercredi 17 Octobre 2018

COUPON REPONSE au STAGE TOUSSAINT 2018

Je soussigné (e) _____ désire inscrire mon enfant pour le stage de La Toussaint

Nom & Prénom _____

Venant pour : les 3 jours (35€) une journée (15€)

Téléphone du parent Responsable : ___/___/___/___/___

Merci de joindre le coupon réponse et le règlement dans une enveloppe

Date : ___/___/2018

Signature