



1 – 2 – 3 Novembre

STAGE JUDO

3 jours avec repas et hébergement
Complexe sportif de la Poussie
46300 GOURDON

Date limite d'inscription 10 octobre 2013

CADETS - JUNIORS - SENIORS
nés en 1999 et avant



Equipements nécessaires

Kimonos / 2 Jogging / 3 tee shirt
2 paires de basket / bouteilles d'eau /
1 sac de couchage
1 oreiller / Nécessaire de douche / 3
changes complets

Encadrement du stage

Aline NICOLAS BE Judo et
Christophe BLOT – DEJEPS Judo,
préparateur physique
du Pôle Espoir de METZ

*Autres intervenants selon le nombre
d'inscrits*

Programme

Vendredi

Ouverture du stage 9h
petit déjeuner d'accueil

Matin: Ne waza

AM: Tachi Waza

Soirée d'ouverture

Samedi

Matin: Kata

AM: Taïso rando

Soirée d'animation

Dimanche

Matin: Ne waza

Midi : repas de clôture

Tarifs

3 jours de stage / 5 repas / 2 nuits
=> 95€ /personne

2 jours de stage / 3 repas / 1 nuit
=> 80€ / personne

1 jour de stage / 2 repas
=> 40€ / personne

**Ouvert à tous
les licenciés FFJudo**





INSCRIPTION STAGE JUDO

(à retourner avec le règlement pour le 10 octobre 2013)

1 - 2 - 3 novembre 2013

à Gourdon (46)

Nom Prénom du participant _____

Date de naissance : ___ / ___ / _____ - n° de licence : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Club d'appartenance : _____

Pour les mineurs, représentants Légaux :

Mme / M. _____

Tel (mobile) : ___ / ___ / ___ / ___ / ___ (en cas d'urgence)

Mail : _____ @ _____

autorise mon fils / ma fille (rayer la mention inutile) à participer aux journées d'entraînements organisées par le Judo club GOURDON.

Si séjour incomplet, merci de préciser les temps de présence.

Fiche sanitaire de liaison (à compléter obligatoirement pour les mineurs) :

Cette fiche contient les autorisations et renseignements nécessaires pour intervenir rapidement en cas d'accident. Cette fiche est jointe à ce présent document.

JC GOURDON

Extérieurs

Paiement :

Chèque – Espèce

Cadre réservé

Date ___ / ___ / ___

Signature du participant (ou pour les mineurs, signature du responsable légal)



JUDO CLUB GOURDON

Dojo Emile Collard

Route des Vitarelles

46300 Gourdon

Contact : Cyril 06-79-39-24-22

judo.gourdon@gmail.com