



## Les JUDO CLUBS de Bain de Bretagne et du Pays Gallo

### **STAGE DE JUDO DE LA TOUSSAINT 2021**

*Les Judo Clubs de Bain-de-Bretagne et du Pays Gallo vous propose un stage de Judo les 25, 26 et 27*

*Octobre 2021, réservé aux judokas benjamins à séniors – homme et femme.*

Ce stage se focalisera sur la préparation physique de chaque judoka, le perfectionnement des techniques de judo et des katas en vue du passage de grade, et développer l'esprit d'équipe. Le stage est réservé aux judokas, homme et femme, des catégories benjamins à séniors.

Les encadrants du stage sont :

- Laurent Mottin, 6<sup>ème</sup> Dan
- Philippe Haméon, 5<sup>ème</sup> Dan
- Etienne Narcissot, 2<sup>ème</sup> Dan.

Programme: Accueil à partir de 9h00. Début du stage 9h30 et fin du stage 17h00.

Lundi 25/10/2021 matin : préparation physique et judo au sol.  
après-midi : sport collectif et judo debout

Mardi 26/10/2021  
matin : préparation grade et uv  
après-midi préparation kata 1<sup>er</sup> dan et 2<sup>ème</sup> dan.  
Soir : entraînement de masse 18h30 a 20h00.

Mercredi 27/10/2021  
matin : défi par équipe  
après-midi : test match par équipe et arbitrage jeunes.

Lieu : Dojo Cathy Fleury à Bain de Bretagne

Dans les conditions sanitaires et les conditions d'hébergement actuelles, le nombre de places est limité à **40 judokas**.

Merci de prévoir pour chaque journée :

- Un pique-nique
- Du gel hydroalcoolique
- Une gourde d'eau
- Une serviette
- Des vêtements de circonstance selon les activités proposées (course, ...)



## Les JUDO CLUBS de Bain de Bretagne et du Pays Gallo

Le coût du stage est fixé à 45 € pour les 3 jours, ou 15 € pour la journée « grade ».

Seuls les dossiers complets sont considérés : coupon réponse et chèque.

Pour le Judo club de Bain de Bretagne : chèque à l'ordre du JC Bain de Bretagne. Les réponses seront à remettre à Philippe Haméon.

Pour le Judo club du Pays Gallo : chèque à l'ordre du JC Pays Gallo. Les réponses seront à remettre à Etienne Narcissot ou Laurent Mottin.

Réponses à donner avant le Jeudi 15 Octobre 2021.

---

Coupon réponse pour la demande de participation au stage de judo de la Toussaint 2021

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Catégorie : Benjamin / Minime / Cadet / Senior

Règlement du stage : chèque / espèces