



*« Nous nous entraînons pendant des milliers d'années,
mais la victoire ou la défaite survient en un instant. » Jigoro Kano*

Stage de judo vacances de vacances d'Avril 2025

Marcq Judo organise un stage de judo destiné aux jeunes judokas nés entre 2015 (catégorie poussins) et 2009 (1^{ère} année cadet) sous la direction de Fulvio (option loisirs) et Mehdi (option compétition)

Stage de 3 jours, du lundi 7 avril au mercredi 9 avril

Horaires : accueil à partir de 8 h30.

Début du stage à 9 h. Pause déjeuner de 12h à 13h30. Reprise stage à 13h30.

Fin de la journée à 16h30 après le goûter (offert par le club). Fermeture du dojo à 17 h

Déjeuner sur place, chacun ramène son pique-nique. Réfrigérateur à disposition pour maintien au frais
+micro-ondes disponible

Objectifs du stage :

- Révision des fondamentaux (tenue, chutes, kumi-kata ...)
- Motricité spécifique judo
- Perfectionnement technique debout (Tachi waza) et sol (Ne waza)
- Apprentissage et/ou révision des règles d'arbitrage
- Perfectionnement à la compétition et tactiques de combat
- Uchi Komi (répétition d'attaques sans projection), Nage Komi (enchaînement de projections)

Activités annexes :

- Préparation physique : travail foncier (footing) et cardio, parcours sportif.
- Activités ludiques et jeux multisports et de cohésion
- Projection de film (pause déjeuner) pour l'option loisirs

Tarifs stage 3 jours : Adhérents club : 60 €/ Extérieurs : 80 € (+ chèque de caution de 41 €)

Attention !! Aucun stagiaire ne sera accepté sans inscription et règlement préalables. Places limitées.

Coupon réponse à remettre au bureau avec le règlement au plus tard le 29 mars (dernier délai) :

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____

Inscription au stage de Pâques de 3 jours du 7 au 9 avril 2025. Merci de cocher l'option choisie

Option loisirs Option compétition

SIGNATURE OBLIGATOIRE DU RESPONSABLE LEGAL