Stages de Judo / Grands : 9 ans et +
Lundi 19 octobre, Mardi 20 octobre
Vendredi 23 octobre 2026 (Journée cohésion)

Stage ouvert aux adhérents du club nés en **2017 et avant**
et limité à 25 participants maximum

- **Encadrement** : Sarkis
- **Équipement à prévoir** : Kimono, gourde d'eau, tenue de sport, chaussures de sport, pique-nique pour le midi (goûter offert par le club), sac à dos pour ranger l'ensemble des affaires.
- **Sortie** : Journée de détente et de cohésion au **Laser Game de Saint Sébastien sur Loire.**

Programme :

Enfants nés en 2017 et avant		
JOUR 1	09h00-9h30	Accueil des stagiaires et programme de la journée
	9h30-10h30	Échauffement ludique / Sport Co
	10h30-12h00	Judo : Technique au sol (Ne-Waza)
	12h00-12h15	Vestiaire, mise en tenue de sport
	12h15-13h00	**Déjeuner (pique-nique à prévoir)**
	13h00-14h30	Film, temps calme, jeux de société
	14h30-16h15	Judo : Technique debout (Tachi-Waza)
	16h15	Goûter (offert par le club)
	17h00	Sport Co
	17h45-18h00	Bilan et fin de la première journée de stage

Enfants nés en 2017 et avant		
JOUR 2	09h00-9h30	Accueil des stagiaires et programme de la journée
	9h30-10h30	Échauffement ludique / Sport Co
	10h30-12h00	Judo : Technique au sol (Ne Waza)
	12h00-12h15	Vestiaire, mise en tenue de sport
	12h15-13h00	**Déjeuner (pique-nique à prévoir)**
	13h30-16h00 :	Sortie (Laser Game)
	16h15	Goûter (offert par le club)
	17h00	Sport Co
	17h45-18h00	Bilan et fin de la deuxième journée de stage

Enfants nés en 2017 et avant (+ enfants nés en 2018, 2019 et 2020)		
JOUR 3	09h00-9h30	Accueil des stagiaires et programme de la journée

Journée cohésion (ouvert à tous les âges à partir du CP)	9h30-10h30	Jeu ou Sport Co
	10h30-12h00	Judo : Technique au sol (Ne-Waza)
	12h00-12h15	Vestiaire, mise en tenue de sport
	12h15-13h00	**Déjeuner (pique-nique à prévoir)**
	13h00-14h30	Film, temps calme, jeux de société
	14h30-16h15	Judo : Technique debout (Tachi-Waza)
	16h15	Goûter (offert par le club)
	17h00	Sport Co
	17h45-18h00	Bilan et fin de la dernière journée de stage

MODALITÉS D'INSCRIPTION & CONDITIONS

- **Inscription** : Formulaire en ligne (envoyé par email)
- **Validation** : Aucune confirmation ne sera envoyée par email. La complétude du formulaire vaut inscription. Les places étant limitées, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée. Le formulaire sera désactivé dès que le stage sera complet
- Possibilité de ne participer qu'à une seule des trois journées
- **Date limite d'inscription : 14 octobre 2026** (sous réserve de places disponibles)
- **Tarifs et règlement :** 1 jour : 15 € / 2 jours : 28 € / 3 jours : 40 € / supplément sortie : + 15 € pour la sortie du mardi.
- **Paiement** : chèques, espèces, virement avant le stage, CB au club le jour J
- Pour pouvoir monter sur le tatami, le stage doit impérativement être réglé le matin au plus tard
- **Annulation** : La journée de stage pourra être annulée si le nombre minimal de stagiaires n'est pas atteint. Merci de prévoir une solution de garde alternative au cas où le stage devrait être annulé