

# **STAGE Judo/piscine**

Ce stage de judo piscine, est destiné aux Benjamins, Minimes, Cadets et plus (nés en 2007 et avant) et aura lieu le  
**samedi 28 avril 2018**

Voici le programme prévisionnel :

9h : accueil des stagiaires
9h30/10h : Préparation Physique Générale
10h30/12h30 : judo (technique)
12h30 : repas (pique nique)
13h30/15h30 : Sports collectifs / judo (arbitrage et préparation passages de grades)
16h/18h : Piscine (Aqualorn)
18h15 : Goûter/fin de stage

Tenues nécessaires / Restauration :

- Judogi (tenue judo)
- Jogging / chaussures de sport
- Maillot de bain et serviette

Pour le déjeuner, les enfants devront apporter de quoi se restaurer sous forme de pique nique. Il sera également nécessaire de leur fournir de quoi s'hydrater régulièrement. **Le coût du stage est de 15€ par personne.** Les différentes activités seront encadrées par Morgane Doumap et Sulyvan Renaud. Nous vous prions de bien vouloir nous retourner le coupon réponse suivant, accompagné du règlement (liquide ou chèque à l'ordre de « Dojo Landernéen »), pour le vendredi 20 avril.

-----  
Je soussigné, ....., autorise mon enfant,..... à participer aux différentes activités, programmées lors du stage cohésion judo piscine du 28 avril 2018. J'autorise les responsables de ce dernier, à prendre toutes les mesures qu'ils jugeront nécessaires en cas d'urgence médicale.

A ....., le

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :