

AGJudo74



JOURNEE COHESION # 2

JUDO – SKI DE FOND - STAGE A LA JAPONAISE

Vend 18 et Sam 19 février



MIGROS
FRANCE

« Stage à la Japonaise », cela signifie que vous dormez sur le tatami !

Participation financière : Le tarif du stage comprends l'activité SKI DE FOND + les repas (sauf celui du vendredi midi qui sera à la charge du stagiaire avec un pique-nique) : **Coût du Stage = 40€**

Inscription via le lien DOODLE - Inscription avant le 10 Février :

https://doodle.com/poll/q3ctywnrtcd2hwc7?utm_source=poll&utm_medium=link

| | | |
|-----------------------------------|---------------|--|
| Programme 1 ^{er} Jour | 9h00 – 9h15 | Accueil Dojo BONNEVILLE |
| | 9h30 – 11h30 | JUDO (ne waza) + RANDORIS |
| | 12h00 – 12h30 | Déplacement à SOMMAND |
| | 12h30 – 13h00 | Pique-nique (à la charge du stagiaire) |
| | 13h00 – 13h30 | Récupération forfaits / location matériel |
| | 14h00 – 16h00 | Ski de fond |
| | 16h00 – 16h30 | Goûter après le Ski (à la charge du stagiaire) |
| | 16h30 – 17h00 | Déplacement retour à Bonneville |
| | 17h30 – 18h30 | JUDO (tashi waza) + RANDORIS |
| | 18h30 – 19h00 | Douche et Temps calme |
| | 19h30 – 20h00 | Dîner : PASTA PARTY |
| | 20h30 – 22h00 | VIDEO : Film Cinéma |
| | 22h30 | Couchage à la japonaise (sur le tatami !) |

| | | |
|----------------------|---------------|---|
| Programme 2e Jour | 8h00 | Réveil |
| | 8h30 – 9h15 | Footing et Prépa Physique |
| | 9h30 – 10h00 | Petit Déj au Dojo (à la charge de l'organisateur) |
| | 10h30 – 12h30 | JUDO (tashi waza) |
| | 12h45 – 13h15 | Pique-nique (à la charge de l'organisateur) |
| | 14h00 – 14h45 | Temps calme - Sieste |
| | 15h00 – 16h00 | Parcours du Combattant au Dojo |
| | 16h00 – 16h30 | Goûter au Dojo (à la charge du stagiaire) |
| | 16h45 – 17h45 | JUDO / RANDORIS |
| | 18h | Fin du stage |



Mes affaires :

Judogi / ceinture / paire de tong

Vêtements de sport et chaussures sport

Vêtement pour le ski de fond (possibilité de prendre ses skis)

Affaires de toilettes

Sac de couchage

Maillot de bain et serviette pour la douche

Passeport judo pour ceux qui en possède.

2 à 3 Masques Covid

Cocher ici

Attention ! Pas d'objets de valeurs. Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de d'endommagement de ces objets.

Les repas du stagiaire : Apporter le pique-nique du 1^{er} jour + bouteille d'eau ou gourde que nous remplirons régulièrement. Goûter du 1^{er} et 2^e jour.

Les autres repas seront pris en charge par l'organisateur ISSHO TEAM STAFF.

Couchage au Dojo : Prévoir sac de couchage et éventuellement un petit oreiller.

La Douche du 1^{er} jour : Seulement autorisée si l'enfant possède un maillot de bain et serviette et surveillance par l'encadrement. Un encadrement féminin sera présent pour surveiller la douche chez les filles.

Consignes sanitaires : Les gestes barrières seront appliqués (Gel, port du masque hors tatami).

Encadrement du Stage : STAFF ISSHO TEAM (3 à 4 Profs)

Encadrement Ski de fond : STAFF ISSHO TEAM dont Fred DEROUET (Professionnel Montagne). Selon l'effectif total, nous pourrons faire appel à des parents bénévoles sachant skier pour compléter l'encadrement.

Règlement du Stage : Règlement le Jour-J à l'accueil du stagiaire.
Chèque à l'ordre de Fred DEROUET