



# Stage de Noël 2022

Du lundi 26 décembre au vendredi 30 décembre 2022

Ouvert aux élèves de 6 à 15 ans (judo et ju-jitsu)

Le stage se déroulerait de 10h à 12h et 13h à 16h avec la possibilité de ramener son sandwich ou plats froid pour la pose du midi

Si les parents préfèrent partager le repas avec leur enfant, ils peuvent venir chercher l'enfant à 12h, l'enfant doit être de retour pour 12h50.

Lundi : Formation des équipes, travail au sol+ technique debout judo

Mardi : Travail sur retournement, technique de ju-jitsu et enchaînement

Mercredi : Technique de retournement + gradé, technique de Duo

Jedi : Piscine (prévoir maillot de bain et bonnet), randori, jeux sur le code Moral et arbitrage

Vendredi : Travail sur les contres, travail sur les enchaînements 3 parties en ju-jitsu.

Tout au long de la semaine il y aura des jeux par équipes

Le cout du stage est de 52 euros

Il est préférable d'apporter une bouteille d'eau et une petite collation en cas de petit creux

**Si vous voulez inscrire votre enfant veuillez remplir la souche ci-dessous**

Attention Maximum 30 inscrits

---

Nom :

Prénom

Age

N° de téléphone des personnes à joindre en cas de problème

Signature (d'un parent)