



Programme du stage

Nés en 2005, 2004, 2003 et 2002

(Poussins + Benjamins)

Vous êtes conviés au stage qui se déroulera les **samedi 5 et dimanche 6 Juillet 2014**, au dojo de JEAN RIEUX, **157 Avenue Jean Rieux, 31500 - TOULOUSE.**

Il sera animé par Mélanie et Gérald.

Date limite d'inscription vendredi 20 juin 2014

En-dessous de 14 inscrits, AVENIR JUDO 31 se réserve le droit d'annuler le stage.

Samedi après-midi

- 13h00 à 13h30 : Accueil des stagiaires
- 13h30 à 14h30 : Ne Waza (Judo au sol)
- 14h30 à 15h00 : Arbitrage
- 15h00 à 16h30 : Tachi Waza (Judo debout)
- 16h30 à 17h00 : Etirements
- 17h00 à 17h30 : Goûter de clôture 1ère journée

Dimanche matin

- 09h00 à 09h30 : Accueil des stagiaires
- 09h30 à 10h30 : Tachi Waza (Judo debout)
- 10h30 à 10h45 : Pause Jus de Fruits + viennoiseries
- 10h45 à 11h45 : Liaison Debout / Sol
- 11h45 à 12h00 : Etirements
- 12h15 : Fin du stage



Vous pouvez transmettre les inscriptions à [Gérald](#) ou les envoyer à l'adresse suivante :
**Avenir Judo 31 – Christine Magueur – 19, rue Claudius Rougenet – Appt 4 – 31500
TOULOUSE**

Accompagnées :

- **Du règlement du stage à [l'ordre du Centre Jean Rieux](#)**
- **De la fiche d'inscription renseignée comportant la liste éventuelle des allergies alimentaires pour les mineurs en prévision du goûter de fin de stage offert par le club**
- **De l'autorisation parentale renseignée pour les mineurs**

Coût du stage :

20€ les 2 demi-journées

15€ la demi-journée

Pour les stagiaires non adhérents au Centre Jean Rieux, il conviendra de rajouter 3€ correspondant à un prorata d'adhésion au Centre Jean Rieux.

Merci de penser aux choses suivantes :

Judogi (kimono), bouteilles d'eau, zoories (claquettes)

BON STAGE !!



Fiche d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Club :

Adresse :

Code postal :

Ville :

N° Téléphone en cas d'urgence :

Allergies alimentaires/Produits interdits:

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e) Madame, Monsieur

Ayant autorité parentale sur l'enfant

Autorise les responsables du stage de judo des (préciser dates) à prendre, en cas d'accident sérieux, toutes décisions d'ordre médical et chirurgical, en mes lieux et place, s'il leur est impossible de me joindre en temps voulu.

Signature et date, précédées de la mention « Lu et approuvé »
