



## **STAGE DES VACANCES DE FEVRIER**

ce stage est organisé du

**Lundi 19 Février au Vendredi 23 Février 2024  
au Dojo de Sassenage**

Pour les Poussinets 2017 / 2016 , Poussins 2015 / 2014  
Benjamins 2013 / 2012 , et Minimes 2011 / 2010

Encadré par

Mr Ovisse Thierry Ceinture Noire 6eme Dan Brevet d'état  
1er degré et des Judokas du club

**ACTIVITES :**

Footing , Renforcement musculaire ,  
Judo , Sport Collectif , Ultimate-passe ,  
Mini Jeux Olympiques .

**Participation au Stage : 120 Euros**

( Chèque à établir au nom du Judo Club de Sassenage ,  
le C.E de votre entreprise peut vous aider sur la participation du stage , les  
chèques vacances sont acceptés )

Renseignements : Mr OVISSÉ Tel : 06 80 52 62 02

# EMPLOI DU TEMPS DU STAGE

## Lundi 19 Février

09h00-10h00 Prise en mains et consignes du déroulement du stage  
10h-11h30 Judo technique et randori sol  
11h45-13h00 Repas sur place au dojo  
13h00-14h00 Temps calme  
14h00-16h30 Sport collectif  
16h30-17h00 Goûter

## Mardi 20 Février

09h00-10h00 Activation cardiaque  
10h-11h30 Judo technique et randori debout  
11h45-13h00 Repas au restaurant Sokéo  
13h00-14h00 Temps calme  
14h00-16h30 Ultimate-passe  
16h30-17h00 Goûter

## Mercredi 21 Février

09h00-10h00 Renforcement musculaire  
10h-11h30 Travail sur la récupération et la Gestion du Stress  
11h45-13h00 Repas au restaurant Sokéo  
13h00-14h00 Temps calme  
14h00-16h30 Sport Collectif  
16h30-17h00 Goûter

## Jeudi 22 Février

09h00-10h00 Activation cardiaque  
10h-11h30 Judo technique et randori sol  
11h45-13h00 Repas au restaurant Sokéo  
13h00-14h00 Temps calme  
14h00-16h30 Sport Collectif  
16h30-17h00 Goûter

## Vendredi 23 Février

09h00-10h00 Renforcement musculaire  
10h-11h30 Judo technique et randori debout  
11h45-13h00 Repas au restaurant Sokéo  
13h00-14h00 Temps calme  
14h00-16h30 Mini Jeux Olympiques  
16h30-17h00 Goûter

Durant le stage des modifications peuvent être établis sur l' emploi du temps

# STAGE JUDO

# DES VACANCES DE FEVRIER

Dojo Gymnase des Pies

## Fiche de renseignement pour le stage de judo

à rendre avant le mercredi 16 Février 2023

Je soussigné :

demeurant :

Téléphone :

autorise mon enfant :

né(e) le :

à participer au stage de judo qui aura lieu  
du lundi 19 Février au vendredi 23 Février 2024

au Dojo du gymnase des pies de Sassenage de 09h00 à 17h00 .

Les repas seront pris en communs au restaurant Sokéo sauf le lundi repas sur place  
au dojo . J'adresse mon règlement de 120 Euros  
au nom du Judo Club de Sassenage .

En cas d'accident, j'autorise les responsables du stage à prendre  
toutes les dispositions nécessaires .

Fait à :

Le :

Signature :

Renseignements particuliers :