

Tarif 5 jours:

**60 €**

Tarif à la journée :

**20 €**

**Un repas de cantine sera**

**Proposé à vos enfants**



Complexe sportif de

l'Arche Guédon

Place des rencontres

77200 TORCY

**Horaire du stage**

du Lundi au Vendredi:

**9h00 à 16h30**

L'accueil des enfants

s'effectuera de 9h00 à 9h30

et vous pourrez récupérer

vos enfants à partir de 16h.

***La Pré-inscription est  
obligatoire pour  
participer au stage***



Le stage sera assuré par :

**BIDZANGA NANA**

**Ceinture noire 3<sup>ème</sup> DAN**

**Brevet d'état**

**06 58 76 00 18**



**STAGE de JUDO**

**Du 23 octobre 2017**

**Au 27 octobre 2017**

**Age de 6 à 14 ans**

Merci de préciser si l'enfant quitte le stage seul ou sera pris en charge par une personne adulte.

### Autorisation parentale

Je soussigné(e).....  
autorise l'enfant.....

à participer au stage judo et autorise JUDOTORCY à utiliser gratuitement et sans-contrepantie présente ou future l'image de l'élève que j'inscris, à des fins de communication et de publicité.

à quitter le stage sans accompagnateur

sera pris en charge à la fin du stage par  
Signature précédée de la mention "lu et  
approuvé"

A..... Le.....

### Bulletin d'inscription

Nom .....

Prénom .....

Age .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Tél .....

### LUNDI 23 OCTOBRE

#### **Matin**

Initiation  
Préparation Physique

#### **Après-midi**

Jeux sports collectifs  
Initiation à l'arbitrage  
Randori

### MARDI 24 OCTOBRE

#### **Matin**

Initiation  
Préparation Physique

#### **Après-midi**

Jeux sports collectifs  
Initiation à l'arbitrage  
Randori

### MERCREDI 25 OCTOBRE

#### **Matin**

Judo  
Travail technique sur  
HARAI -GOSHI

#### **Après-midi**

Escrime

### JEUDI 26 OCTOBRE

#### **Matin**

Judo  
Travail technique sur  
TAI OTOSHI

#### **Après-midi**

Initiation à l'arbitrage

### VENDREDI 27 OCTOBRE

#### **Matin**

Travail technique sur  
OKURI HASHI BARAI  
Initiation à l'arbitrage  
Randori

#### **Après-midi**

Piscine

LEXIQUE

JU: Souplesse  
DO: Voie, chemin  
DOJO: Endroit où l'on apprend la voie  
HARAI-GOSHI: Hanche fauchée  
UCHI KOMI: Exercice d'entrées  
RANDORI: Exercice libre