



Stage de rentrée 3 et 4 septembre 2022

Bonjour, nous ouvrons la saison 2022-2023 par un stage de rentrée de deux jours. Le thème principal est une remise en route progressive sur trois séquences d'entraînement, au sein desquelles chacun pourra ajuster le niveau d'intensité selon ses objectifs de saison.

Programme du stage :

Samedi 3 septembre

10h	Accueil et installation
10h-11h	Montage des tatamis
11h-12h30	Entrainement judo 1 : travail technique en tachi-waza et ne-waza
13h-14h30	Repas
14h30-17h30	Temps libre multi-activités (sieste avec Hercule, foot avec Benoit, pétanque avec Laurent, badminton avec François, musculation avec Maxime)
18h-19h30	Entrainement judo 2 : mise en application technique Uchi komi, Nage komi, Yaku tsuku geiko, Kakari geiko
20h-22h	Repas
22h-...	Analyse vidéo technique/compétition

Dimanche 4 septembre

Jusqu'à 9h	Petit déj
9h-10h	Marche à pied (pour tous, ce n'est pas une option)
10h30-12h	Entrainement judo 3 : Randori et techniques de combat
12h-12h30	Démontage des tatamis
13h00-15h00	Repas et départ

Informations pratiques :

Tarif : **50 euros** (4 repas inclus)

A régler auprès de Laurent le premier jour du stage.

Conditions d'inscription : **Inscription et licence 22-23 à jour**

Réponse **avant le 31 juillet** via le [lien doodle disponible ici](#)

Dans la limite de 20 places disponibles avec la priorité aux judokas réinscrits à l'EAMC et ceux de l'ONERA.

Contact : laurent.leguidcoq@sfr.fr – 06.17.70.28.48

Adresse : **28 rue André Rousselin 60240 BACHIVILLERS**

Covoiturage possible depuis Courbevoie : si vous souhaitez faire profiter de votre véhicule, merci de vous signaler [via le lien du formulaire ici](#) avec le nombre de places dont vous disposez et le lieu de rdv le plus approprié (Joffre ou Centre culturel).

Les indispensables : sac de couchage + tenue de sport avec baskets + 2 kimonos si possible.

