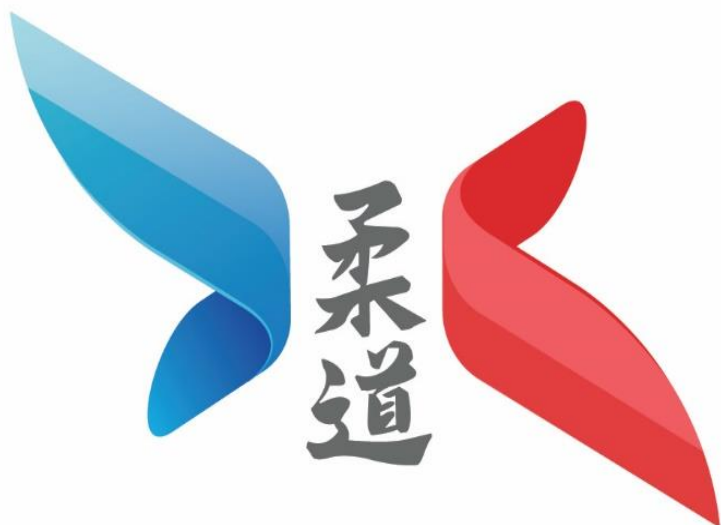


**1ER  
STAGE D'ÉTÉ  
MINIMES - CADETS**

**LES 26 ET 27 AOÛT 2017  
AU CRJS PETIT COURONNE**



**COMITE  
Seine Maritime  
JUDO**

Un stage de **Judo** en été (sur sélection), sur le site du CRJS de Pt Couronne, dans des conditions d'entraînement exceptionnelles!

Un programme adapté pour préparer les échéances du début de saison :

- le Championnat de Normandie Minimes
- la Coupe de France cadets
- le Critérium de France Cadets

**Les stagiaires aborderont les thèmes suivant :**

**Judo (Ne Waza et Tachi Waza)**

**Préparation physique**

**Sports collectifs**

**Piscine**

**Deux séances d'entraînement Judo par jour.**

Une participation de 30€ est demandée par judoka (chèque à l'ordre du "CD76 Judo" 4 rue Charles Dullin 76803 St Etienne du Rouvray BP 100)

**Informations du stage :**

**Date : 26 et 27 août 2016**

**Lieu : CRJS Pt Couronne – rue de la Pierre Naudin 76650**

**Horaire : accueil le 26 à 9h00 au CRJS, fin le 27 à 16h00 au Dojo.**

**Hébergement: CRJS Pt Couronne**

**Prévoir:** Judogi, tenue sportive, nécessaire de toilette, trousse à pharmacie, maillot de bain, des bouteilles d'eau...

**Activités annexes du séjour :** baby-foot, billard, grands jeux, animations diverses...

Merci de confirmer ou pas votre participation avant le **18/07/2016**.