

STAGE de PÂQUES

A 3 M

Benjamins - Minimes - Cadets - Juniors
Féminines et Masculins

du Mardi 22 au Vendredi 25 avril 2014

Stage co-organisé par :

La ville de Mitry-Mory

Le club USJM - A3M, Arts Martiaux Mitry-Mory.

Lieu du stage :

GYMNASE MICHELINE OSTERMEYER

Rue des Martyrs de Châteaubriant

77 290 MITRY-MORY

Directeur du stage :

GAUTHEROT Bernard

06. 10. 34. 12. 38.

bernard.gautherot@sfr.fr

Encadrement :

BARREAU Patrick

06. 20. 91. 77. 69.

BENEY

Camille

JACQUENS André

MATHEY

Bernadette

GAUTHEROT Bernard

PHILIPPE

Sandrine

SECALOT Eric

CARPENTIER Franck

PROGRAMME DU STAGE:

Mardi 22 avril 2014

09h 00 à 09h 30	Accueil
09h 45 à 10h 45	Préparation physique et musculation*
11h 00 à 12h 00	Technique au sol et Judo randoris à thèmes
12h 15 à 13h 45	Repas
14h 00 à 15h 30	FOOTBALL* (1 ^{er} Groupe)
14h 00 à 15h 30	Technique debout : enchaînements et contres, uchi komi et nage komi (2 ^{ème} Groupe)
15h 30 à 17h 00	FOOTBALL* (2 ^{ème} Groupe)
15h 30 à 17h 00	Technique debout : enchaînements et contres, uchi komi et nage komi (1 ^{er} Groupe)

Mercredi 23 avril 2014

09h 15	Accueil
09h 30 à 10h 30	Préparation physique et musculation*
10h 45 à 12h 00	Technique debout et Judo randoris , avec enchaînement debout-sol
12h 15 à 13h 45	Repas
14h 00 à 15h 30	RUGBY* ou/et ULTIMATE (2 ^{ème} Groupe)
14h 00 à 15h 30	Technique sol et uchi komi, technique debout et nage komi (1 ^{er} Groupe)
15h 30 à 17h 00	RUGBY* ou/et ULTIMATE(1 ^{er} Groupe)
15h 30 à 17h 00	Technique sol et uchi komi, technique debout et nage komi (2 ^{ème} Groupe)

Jeudi 24 avril 2014

RDV Au club : 08h 30
Retour prévu : 18h 00

ASTERIX

Prévoir votre pique-nique et votre goûter.

Vendredi 25 avril 2014

09h 15	Accueil
09h 30 à 11h 00	Préparation physique et musculation (1 ^{er} groupe et 2 ^{ème} groupe)
11h 00 à 12h 00	Arbitrage, Travail sur les poules et les tableaux.
12h 15 à 13h 45	BARBECUE
14h 00 à 16h 00	Katas et Nage komi. (en fonction des groupes)
16h 00 ...environ	Mondo et fin de stage.

DEROULEMENT DU STAGE:

Le stage débutera le Mardi 22 avril 2014 à 09h 00 au club, et se terminera le Vendredi 25 avril 2014, à 16h 00 – 16h 30, par un pot de l'amitié en compagnie des parents des stagiaires et de l'encadrement du stage.

Nous vous demanderons de respecter les horaires définis dans le programme, notamment le matin, pour permettre le déroulement de chaque journée de stage sans retard.

Un appel de tous les stagiaires qui participent au stage sera effectué chaque matin, à l'arrivée de ceux-ci.

Un autre appel sera effectué en début d'après-midi pour éviter tout départ prématuré.

Aussi, si un judoka venait à manquer sans raison préalablement établie, ses parents seraient prévenus dans la journée, par téléphone.

Nota : (dans l'impossibilité de joindre une des personnes concernées, nous serions obligés d'avertir le commissariat afin de prévenir un quelconque accident)

L'encadrement doit être prévenu, dès le début du stage en cas d'allergies, de maladies bénignes qui nécessitent la prise de médicaments, de restrictions alimentaires ou de régimes particuliers, afin de répondre aux mieux et au plus vite aux attentes de chacun.

En cas de blessure, l'encadrement prendra les mesures nécessaires à l'intérêt du stagiaire et cherchera à joindre un parent, au plus vite.

BON STAGE A TOUS.

L'encadrement.

(*) Prévoir survêtement, baskets, vêtements de rechange, et nécessaire de toilette.