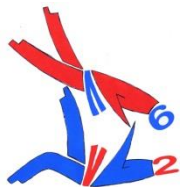


STAGE SPORTIF DE DUNKERQUE



REBECCA RAMANICH



MATTHIEU DAFREVILLE



**Ligue judo
Nord Pas de Calais/Picardie**

**Du 24 au 26 Août 2016
organisé par
la Ligue Nord Pas de Calais de Judo**



STAGE INTERNATIONAL DE RENTREE

Du Mercredi 24 août au Vendredi 26 août 2016 à Dunkerque (59140)

Encadrement :

MATHIEU DAFREVILLE, 5^{ème} au JO Beijing en 2008...Champion du monde et champion d'Europe par équipes , vainqueur de grand chelem de Paris Bercy, Plusieurs fois champion de France 1er division et de nombreuses fois médaillé sur des tournois internationaux ...

REBECCA RAMANICH Plusieurs fois championne de France, Championne du Monde par équipes, multiple médaillée en Grand Slam...

Les Entraîneurs du Pôle Espoirs de Lille : Ilana Korval (3^{ème} au championnat du Monde Universitaire, Championne d'Europe par Equipes...), Arnaud Moulai et Anthony Semain (préparateur physique)

Ce stage est proposé aux Cadets, Juniors et Séniors (Obligatoirement licenciés avec le certificat médical à jour).

LES GRANDS THEMES D'ENTRAINEMENT

- Techniques Tachi Waza
- Techniques Ne Waza
- Randoris Debout / Sol
- Liaisons Debout / Sol
- Activités complémentaires :

Musculation, Préparation Physique Générale, Sports Collectifs, Bowling

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Ligue Nord Pas de Calais de Judo
Tél. : 03.21.29.05.05 Fax. : 03.21.72.51.75
Site : <http://www.liguejudonpc.fr> Email : liguejudolievin@wanadoo.fr

TARIFS

Athlètes inscrits en structures
(Pôle Espoirs, Sections Sportives)

Pension complète + judo : **75 €**

Athlètes hors structures

Pension complète + judo : **150 €**

½ pension + judo : **100 €**

Chèque à joindre à l'inscription à l'ordre de : Ligue Nord Pas de Calais de Judo
avant le 1^{ER} août 2016 et à renvoyer à :
Ligue Nord Pas de Calais de Judo
5, rue Jules Bédart
BP 40218
62804 LIEVIN

ATTENTION : Le nombre de places sera limité.

INFOS PRATIQUES



Hébergement :

Lycée Jean Bart, rue du nouvel arsenal 59140 Dunkerque



Cours de judo :

Salle de Sports du Lycée Jean Bart

Prévoir tenue de sport, trousse à pharmacie et sac de couchage.

- ◆ **Lieu du stage :** Dunkerque
- ◆ **Date du Stage :** Du 24 au 26 Août 2016
- ◆ **Public concerné :** Cadets / Juniors / Séniors garçons et filles compétiteurs
- ◆ **Objectifs du stage :** - Préparation à la saison 2016 / 2017

- ◆ **Encadrement :**
 - Entraîneurs du pôle et responsables
 - Entraîneurs extérieurs

◆ **Emploi du Temps :**

Horaires	Mercredi 24 août 2016	Judi 25 août 2016	Vendredi 26 Août 2016
7h00 - 7h30	9h30 Accueil des stagiaires	Préparation Physique Générale	Préparation Physique Générale
8h00 - 9h00		Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
10h00 - 12h00	Ne Waza Randoris	Ne Waza Technique	Rappels Techniques
12h00 - 14h00	Repas	Repas	Repas
14h00 - 15h00	Travail en groupes - Sports Collectifs - Repos	Travail en groupes - Sports Collectifs - Repos	Travail en groupes 14h -14h45 Randoris 15h - 17h00
15h30 - 18h00	Tachi Waza Technique	Tachi Waza Randoris	
19h00- 20h30	Repas	Repas	
21h00 - 22h00		Bowling	

FICHE D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Date de naissance :/...../..... Catégorie d'âge : Poids :

Adresse :

Code Postal : Ville :

☎ fixe :/...../...../...../..... ☎ Portable :/...../...../...../.....

✉ Email :

Club : N° de licence :

Cocher l'option choisie :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Athlètes inscrits en structures | <input type="checkbox"/> Pension complète + judo |
| | <input type="checkbox"/> ½ pension + judo |

Chèque à joindre à l'inscription (à l'ordre de Ligue Nord Pas de Calais de Judo)
avant le 1^{er} août 2016 à renvoyer à :

Ligue Nord Pas de Calais de Judo
5, rue Jules Bédart
BP 40218
62804 LIEVIN

POUR LES MINEURS

Je soussigné Monsieur ou Madame autorise ma fille/mon fils
..... à participer au stage de judo organisé par la ligue Nord Pas de Calais à Dunkerque
du 24 Août au 26 Août 2016.

J'autorise les organisateurs à prendre, toutes les dispositions nécessaires à l'intérêt de mon enfant en cas de
blessure ou d'accident.

Fait le à

Signature des Parents