

Projet de stage multi-activités à dominante judo

25-26-27 avril 2018

Horaires prévus: 9h / 11h30 - déjeuner- 13h / 16h

Nombre de participants: 50 enfants maximum

Catégories de judokas concernés: pré-poussins (2011-2010) / poussins (2009-2008) / benjamins (2007-2006)

Professeur:

- Philippe Caillaud

Encadrants bureau:

- Sylviane Brochard, secrétaire du CMJ
- Alain Cunière, président du CMJ

Encadrants judokas minimes et cadets:

- Thaïs, Darine, Inès, Océane, Issam, Sofiane

Organisation:

- ✓ Les enfants amènent leur déjeuner. Les boissons sont fournies par le club.
Attention: le CMJ ne dispose pas de frigo pour stocker des denrées périssables
- ✓ Le déjeuner se déroulera dans le dojo ou au-dessus de la piscine
- ✓ Participation forfaitaire de 24€ par judoka pour les 3 jours de stage (**règlement à l'inscription**)
- ✓ **Chaque judoka s'engage à être** présent les 3 jours pour bénéficier pleinement des activités et être **prêt pour 9h en jogging et en baskets** pour les activités en extérieur, afin d'économiser le temps perdu aux vestiaires. Tout judoka en retard ne pourra être pris en charge car dès 9h nous nous déplacerons sur le complexe Tauziet jusqu'à 9h30 pour un échauffement.

Equipement personnel:

- ✓ Une tenue de judo et une paire de sandalettes ou de zoris ou de claquettes
- ✓ Un jogging
- ✓ Baskets pour les activités en extérieur
- ✓ Baskets pour les activités en gymnase
- ✓ Sous vêtements de rechange
- ✓ Une serviette de toilette

Programme quotidien du stage:

- ✓ 9h / 9h30 → échauffement sur la piste de 400 mètres
- ✓ 9h30 / 11h30 → Ne Waza (judo au sol), soit:
 - les immobilisations (bases, variantes, sorties)
 - les retournements (4 pattes, à plat ventre, sur les fesses)
 - enchaînement debout/sol
 - mise en application (randoris à thèmes)
- ✓ 11h30 / 13h → déjeuner en jogging
- ✓ 13h / 14h30 → jeux de ballons dans la halle des sports
- ✓ 14h30 / 16h → Tachi Waza (judo debout), soit:
 - révisions de quelques techniques debout (bases + variantes)
 - travail d'enchaînements debout (être capable d'enchaîner plusieurs techniques debout en fonction de la réaction de l'adversaire)
 - travail sur les esquives et les blocages (ne pas tomber face à une technique)
 - mise en application (randoris à thèmes)

-----A découper suivant le pointillé et à remettre au CMJ.

Je soussigné Mr/Mme..... m'engage à ce que l'enfant.....
dont je suis le/la père/mère, arrive au plus tard à 9h pour le stage prévu du 25 avril au 27 avril, et déclare décharger de toutes responsabilités le professeur ainsi que le club CMJ Meaux en cas d'incident de toute nature que ce soit ayant lieu en dehors des dates et heures du stage ou dans le cas où l'enfant n'aura pas été pris en charge par le professeur en raison d'un retard. **SIGNATURE:**