

## Bulletin d'inscription

Nom / Prénoms :

Date de naissance :

Tel Parents :

Courriel :

Club :

Coût du stage :

Pension complète : 215 €

Demi-pension 150 €(avec accès au parc)

Uniquement les cours : 60 €(matin et soir)

\*Ceux qui le souhaitent pourront profiter d'une piste de karting moyennant la somme de 10 €les 7 min (à régler directement au parc).

Formule choisie :.....

Coût total :.....€

Un chèque d'acompte de 50<sup>E</sup> est demandé à l'inscription

Retour des inscriptions chez

Calvez Emmanuel

22 route du bourg, 29830 Lampaul Ploudalmézeau

Je soussigné .....

autorise l'encadrement du stage à prendre toutes les dispositions nécessaires en cas de blessure de mon enfant .....

lors du stage d'été.

Le :

Signature :

## HEBERGEMENT

Camping de la Récré, 29290 Milizac



La récré des 3 curés est un des plus grands parcs d'attraction de Bretagne et propose des jeux pour petits et grands.

Site internet : [www.larecresdes3cures.com](http://www.larecresdes3cures.com)



## CONTACT

**Tel : 06 22 75 56 72**

**Mail : [manucalvez@yahoo.fr](mailto:manucalvez@yahoo.fr)**

## 26ème stage d'été

*Au parc de la récré des 3 curés*

**Du vendredi 23 au mardi 27 Août**

**à Milizac (29)**

Accès illimité au  
parc d'attraction

柔道



## Encadrement :

Brélivet François ( Seibukan 29)

Calvez Caroline (Dojo Pays de saint Renan 29)

Calvez Manu ( Dojo Pays de saint Renan29)

Rogerie Vincent (Dojo du pays de Saint Renan 29)

Rouyer Samy ( Dojo Bettonais 35)

Gourdin Teddy ( JC Guidel 56)

# PLANNING DU STAGE

(Susceptible de modifications en fonction du nombre d'inscrits)



Heure	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25	Lundi 26	Mardi 27
8h		Petit déjeuner			
9h		Préparation physique généralisée ( footing, cross training, renforcement musculaire)			
9h45		Repos			
10h30		Judo technique ( Ne waza, Tachi waza...)			
12h15		Repas			
13h45	Accueil des stagiaires à l'hébergement	Temps libre au parc*			Rangement du campement
16h	Découverte du parc				Judo
17h	Judo (exercices conventionnels)				Fin de stage
19h	Fin d'entraînement				*Des temps d'accès au parc pourront être rajoutés en fonction de l'aménagement des journées.
20h	Repas				
23h	Extinction des feux				

Stage ouvert aux judokas licenciés à partir de la catégorie minimes (2012).

Pensez à emmener : Affaires de judo, tenues de sport, maillot de bain, tente, matériel de camping et vaisselle personnelle, sac de couchage, trousse de secours, nécessaire de toilette...

Merci de signaler si vous avez un régime alimentaire particulier (allergie au gluten ou autres...)