

## Stage sportif du J.C.U le 23 mars 2019

LIEU : Dojo d'Ussel, Rue Lachaze (proche de l'école de la gare).

Tarif : 7 euros à régler avant le 20/03 à l'ordre du J.C.U  
(place limitée !).

Catégories d'âges : Mini-Poussin 2012/2011 / Poussin  
(2010/2009) / Benjamin (2008/2007) / Minime (2006/2005).

### PROGRAMME :

9h40 à 9h45 : Inscriptions (contrôle des passeports).

9h45 à 12h00 : Footing / Prépa physique / judo Tashi Waza.

12h00 à 12h30 : Repas pique-nique au dojo.

12h30 à 14h15 : Sport collectif/jeux/ateliers/vidéo judo /  
arbitrage.

14h15 à 16h15 : Séance judo Ne Waza puis bilan et photos.

### Prévoir :

(Bouteille d'eau, repas froid, judogi, passeport sportif, vêtement de sport, serviette, vêtement de rechange, baskets pour courir en extérieur).

Pour tous renseignements, vous pouvez prendre contact avec :

FONMARTIN Sébastien

06.19.92.27.65 ou mail : [sebastien.fonmartin@orange.fr](mailto:sebastien.fonmartin@orange.fr)

Site Internet : [www.judo19.fr](http://www.judo19.fr)

**(P.S : autorisation parentale obligatoire avant le 20/03).**

## FICHE D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : .....

Mail : .....

### Autorisation parentale

Je soussigné (e) Mme, M.....

autorise mon fils, ma fille.....

à participer au stage sportif du 23/03/2019 à Ussel.

J'autorise les responsables à faire donner les soins d'urgence à mon fils, ma fille en cas de nécessité

Signature des parents :

### Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom.....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone(s) : ...../...../...../...../.....

: ...../...../...../...../.....

## **STAGE SPORTIF du J.C.U à Ussel**

Un stage sportif interclubs sera organisé afin de préparer les compétitions, de regrouper les jeunes de Haute-Corrèze et de passer un bon moment « sportif ». Stage axé sur la compétition ! Ce stage encadré par Sébastien Fonmartin se déroulera :

-Le **Samedi 23 mars 2019** pour les MINI-POUSSIN(E)S, POUSSIN(E)S, BENJAMIN(E)S et MINIMES.

Chaque enfant devra prévoir **un repas froid** pour le midi, **des vêtements de sport** (baskets **pour courir...**) et **son judogi**.

*\*Merci de donner une réponse positive ou négative (pour l'organisation) / (place limitée !)*