

## Programme du stage

**JUDO** Préparation physique - technique debout et sol  
- Randori

**ACTIVITES** Piscine, mini golf, tennis, randonnée, tennis de table, pétanque, basket, badminton...

*Ce stage est ouvert aux licenciés nés en 2000 et avant, ceinture jaune minimum.*

## Transport

Un déplacement en bus avec ramassage sur l'Aube et la Haute-Marne est organisé :

**DEPART :** SAMEDI 3 JUILLET 2010 A 8H,  
Boulevard de Belgique à TROYES

Ramassage à VILLE sous la FERTE au péage de l'autoroute (après BAR S/AUBE) à 9h00

LANGRES Péage de l'autoroute Langres SUD à 9h45

*Prévoir le repas pour midi (pique-nique tir du sac)*

**RETOUR :** Départ JEUDI 8/07/2010 A 16H00 (LAMOURA)

*A destination de :*

LANGRES	19h00	MEME LIEU
VILLE S/FERTE	21h00	MEME LIEU
TROYES	22h00	MEME LIEU

## Hébergement

Village Vacances LAMOURA - 39310 LAMOURA. ☎ 03.84.41.22.23  
Chambre de 3 personnes avec sanitaires dans les chambres  
Les draps sont fournis.

## Coût du stage

Pension complète (cours de Judo hébergement et transport) : 295€

Formule de paiement :

- en 1 fois, chèque joint à l'inscription
- en 2 fois, joindre les 2 chèques à l'inscription et préciser la date de débit (mi-juillet, mi-août)

Chèques vacances, bons CAF (à déduire du montant du stage) et bons d'entreprises acceptés

## Affaires nécessaires

Judogi, ceinture, affaires de footing, affaires de toilettes, maillot de bain obligatoire (pas de bermuda, pas de short), petite pharmacie (pansements, coton, désinfectant, coalgan, ciseaux, élasto...), chaussures de sport, claquettes, sac à dos, passeport, coupe vent, carte de téléphone. Prévoir des balles de tennis et de tennis de table.

**ATTENTION :** le nombre de places est limité ; les 60 premières inscriptions seront retenues pour le stage.

*Sans nouvelles du Comité avant le 20 juin, votre inscription est définitive*

**INSCRIPTION A RETOURNER AVANT LE 1<sup>ER</sup> JUIN 2010**

Francis CLERGET club 03.25.56.67.13 - portable 06.88.50.59.85  
Didier CHARLES portable 06.63.20.90.83

*Correspondances, coupons-réponses et règlement à retourner au :*

COMITE DE L'AUBE DE JUDO - Maison des Associations  
Avenue Pasteur -10000 TROYES-03.25.74.03.31

