



Stage de Rentrée Août 2025

Rambouillet - St Arnoult - Elancourt

INFORMATIONS



Stade du Vieux Moulin
05 rue de l'Etang d'Or 78120- Rambouillet



Du jeudi 28 août au samedi 30 août



09h00 - 16h30
(Accueil : 8h30/8h45)



Benjamin(e)s à Séniors
Effectif max : 50 personnes



50 € / personne
Paiement par virement, chèque, espèces aux clubs respectifs



Repas non fournis
Chacun devra prendre un repas équilibré
Micro-onde disponible



INSCRIPTION PAR FORMULAIRE GOOGLE
Fiche médicale, autorisation document d'identité à fournir
Inscription avant le 15 août 2025

ENCADREMENT



Alexandre LOPES
Rambouillet
St Arnoult



Alain-Dominique MAKOSSO
Elancourt

EQUIPEMENTS

(pour les 3 jours) :

Tenue de sport : Survêtement + Chaussure de sport
(Prévoir un change en cas de pluie)
Judogi + Claquette + Trousse à pharmacie
Gourde + Repas équilibré





Stage de Rentrée Août 2025

Rambouillet - St Arnoult - Elancourt

28

MATIN

ACCUEIL : 8H30/8H45

INSTALLATION DOJO

ATHLÉTISME : 09H00

FOOTING - FRACTIONNÉ
RELAIS - COURSE DE VITESSE

JUDO : 10H30

NE WAZA (SOL)

REPAS 12H00 - 13H30

APRÈS-MIDI

ORIENTATION : 13H30
PARCOURS D'ORIENTATION

JUDO : 15H00

TACHI WAZA (DEBOUT)

29

MATIN

ACCUEIL : 7H30/7H45

IMMERSION SPORTIVE



REPAS 12H00 - 13H30

APRÈS-MIDI

PRÉPA-PHYSIQUE : 13H30

CIRCUIT TRAINING

JUDO : 15H00

RENSHŪ-HŌ - PROCÉDÉS
D'ENTRAINEMENT

30

MATIN

ACCUEIL : 8H30/8H45

CROSS : 09H00

FOOTING DANS LA FORÊT

PRÉPA / JUDO : 10H30

RENSHŪ-HŌ - PROCÉDÉS
D'ENTRAINEMENT

REPAS 12H00 - 13H30

APRÈS-MIDI

SPORT CO. : 13H30

FOOTBALL/RUGBY
BALLE AMÉRICAINE

JUDO : 15H00

RANDORIS (COMBAT)

DÉSINSTALLATION DOJO

POUR PLUS D'INFORMATIONS



TÉLÉPHONE

06 51 57 22 52



MAIL

alexandre-rsj78@hotmail.com

