



## Stage de judo de Pré-Rentrée Saint-Arnoult – Rambouillet

Du jeudi 31/08/2023 – samedi 02/09/2023



### Informations concernant le stage de pré-rentrée judo

**Dates :** Du jeudi **31/08/2023** au Samedi **02/09/2023**

**Durée :** 3 jours

**Horaires :** 8h30 – 17h00

**Catégories d'âges :** Benjamin(e) / Minime / Cadet(te)

**Effectifs :** 40 personnes maximum

**Prix :** **35 €**/personne (par *chèque* : Rambouillet « RS Judo » et Saint-Arnoult « USSA Judo » ou par espèces)

(Le tarif de la piscine est déjà compris dans le tarif du stage)

**Documents à remplir et à joindre :**

- Inscription au stage + paiement
- Inscription sportive du judo pour l'année 2023/2024 + paiement (la prise de licence est suffisante)
- Fiche médicale et Autorisation parentale
- Copie Recto/Verso de la Carte d'Identité ou passeport valide

**Le repas ne sera pas fourni ! Chaque personne devra prendre un repas équilibré !**

Programme		
Jeudi 31/08/2023	Vendredi 01/09/2023	Samedi 02/09/2023
Lieu : Rambouillet	Lieu : Rambouillet	Lieu : Rambouillet
8h30 : <b>Arrivée</b> 9h00 -12h00 : <b>Prépa. Physique/Cardio / Ne-Waza</b> <b>12h00 – 13h30 :</b> <b>Repas</b> 13h30 – 17h00 : <b>Défi olympique / Judo – Tachi-Waza</b>	8h30 : <b>Arrivée</b> 9h00 – 12h00 : <b>Judo – Ne-Waza/ Tachi-Waza</b> <b>12h00 – 13h30 :</b> <b>Repas</b> 13h30 – 17h00 : <b>Piscine</b>	8h30 : <b>Arrivée</b> 9h00 – 12h00 : <b>Sport Co.</b> <b>12h00 – 13h30 :</b> <b>Repas</b> 13h30 – 17h00 : <b>Judo – Tachi-Waza / Ne-Waza</b>

Prévoir (pour les 3 jours) :

Tenue de sport complète (prévoir en cas de pluie)  
Judogi + claquette  
Gourde + Repas équilibré

Les repas seront pris au club House de Rambouillet

Pour vendredi en plus :  
Maillot de bain + serviette de bain  
(gel douche)

**Les inscriptions se feront via le formulaire. A remettre complétées et signées avant le 09 juillet 2023**

**– 40 places maximum –**

**US Saint-Arnoult Judo**  
51 rue de  
Nuisement, 78730, Saint  
Arnoult en Yvelines  
ussajudo.jimdofree.com

Responsables du stage :  
Alexandre LOPES ⇨  
Tél : 06-51-57-22-52  
⇨ Lilian CHIFFLET  
Tél : 06-42-24-20-54

**Rambouillet Sports Judo-  
Jujitsu**  
5 rue de l'étang  
d'Or, 78120, Rambouillet  
www.rs-judo.com