



# Stage Judo-Jujitsu et multi-activités

Le S.C. PARAY Judo-Jujitsu propose aux enfants âgés de 7 à 15 ans (nés entre 1995 et 2002) de participer à un stage de judo-jujitsu et multi-activités **du lundi 26 au vendredi 30 avril 2010** (2<sup>ème</sup> semaine des congés scolaires de Printemps). Il se terminera le vendredi 30 avril par une « Journée oxygène » : jeu de piste puis pique-nique en forêt de Sénart le matin, accrobranche à la base de loisirs de Draveil l'après-midi.

Ce stage sera encadré par Damien COTTO et Philippe CANSELIET, professeurs de judo-jujitsu Diplômés d'Etat. La capacité d'accueil est limitée à 30 enfants.

Le montant de l'inscription au stage est de 50 €. Il comprend la participation à l'ensemble des activités sportives, aux sorties (cinéma, base de loisirs...), ainsi qu'un goûter fourni chaque jour.

## Repas du midi :

Pour le déjeuner, les participants devront prévoir chaque jour un repas froid, qui sera pris en commun dans les locaux du club ou à l'extérieur, en fonction de la météo.



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je soussigné : ..... ☎ : .....  
(Nom et prénom du responsable légal) (N° à joindre pendant le stage)

Adresse de messagerie : .....@.....

Souhaite inscrire mon / mes enfants au stage de printemps organisé par le S.C. Paray Judo-Jujitsu du lundi 26 au vendredi 30 avril 2010 :

Nom et prénom de l'enfant	Date de naissance
<b>Total ( nb. de participants x 50,00 €)</b>	<b>..... €</b>

Je joins à cette inscription le montant de la participation, par :

Chèque à l'ordre du S.C. PARAY Judo-Jujitsu       Espèces

Date : .....

Signature :

**S.C. PARAY Judo-Jujitsu**

Tél. : 01 69 38 72 02 Courriel : [paray-judo@wanadoo.fr](mailto:paray-judo@wanadoo.fr) Site internet : [www.paray-judo.com](http://www.paray-judo.com)



# Stage Judo-Jujitsu et multi-activités

## Planning prévisionnel des activités (\*) :

	Lundi 26 avril	Mardi 27 avril	Mercredi 28 avril	Jeudi 29 avril	Vendredi 30 avril
08:30	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
09:00	Initiation Taïso	Grand jeu (Coulée Verte)	Judo (Préparation Physique Spécifique)	Cinéma	Jeu de piste en forêt de Sénart
10h30	Judo		Initiation Jujitsu		
12:00	Repas	Repas	Repas	Repas	Pique nique
14:00	Sports collectifs	Judo (analyse vidéo)	Judo (arbitrage)	Judo ludique	Canoë-Kayak ou Accrobranche à la Base de Loisirs du Port aux Cerises
16:00	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Retour à Paray vers 17h30
16:30					
17:00					

Journée Oxygène

(\*) Programme indicatif pouvant être modifié en fonction des impératifs d'organisation et des conditions météorologiques.