



# STAGE SPORTIF RÉGIONAL

Minimes à Seniors H/F  
du lundi 14 au mercredi 16 octobre 2019  
Dojo Régional de St Denis

**STAGIAIRE  
EXTERNE**

Cher judoka, chère judoka,

Dans le cadre de la préparation aux prochaines échéances sportives, tu es invité(e) à participer à un stage de perfectionnement au Dojo Régional de Champ-Fleuri de Saint-Denis du 14 au 16 octobre 2019. Les stagiaires sont convoqués le **lundi 14 octobre à 8h00 au Dojo Régional de Champ-Fleuri**. La fin du stage aura lieu à 17h00 le mercredi 16 octobre.

- Pour ceux qui souhaitent déjeuner au Creps, il faudra compter 8€ pour chaque repas du midi.
- Inscription obligatoire par mail à la Ligue au plus tard le : **mercredi 9 octobre** délai de rigueur ; envoyer l'autorisation parentale ci-jointe et bien cocher si l'enfant souhaite manger au Creps.
- **Tarif :**
  - ✓ sans repas : GRATUIT
  - ✓ avec les 3 repas du midi : **24€**
- Règlement **avant le mercredi 9 octobre :**
  - ✓ Par chèque
  - ✓ Par virement bancaire (RIB ci-joint)
  - ✓ En espèces au bureau de la ligue
- **Attention : les encadrants ne gèrent pas de règlement le jour du stage !**
- **Affaires à prévoir :** un judogi (kimono), une tenue de sport avec une paire de basket (en bon état), des tee-shirts, des sous-vêtements et des chaussettes de rechange, etc. Le nécessaire de toilette : serviette, etc.

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU STAGE :

Lundi 14 octobre 2019		
Heures	Contenus	Encadrement
8h00-9h00	Accueil des stagiaires au Dojo Régional	Équipe Technique Régionale
9h00-11h00	Entraînement de judo	
11h00-12h00	Cours de KATA obligatoire pour les minimes et volontaires	
12h00-13h00	PAUSE DEJEUNER	
14h30-16h30	Judo Tachi Waza	
Mardi 15 octobre 2019		
7h00-7h45	Préparation Physique	Équipe Technique Régionale
7h45-8h15	Petit déjeuner des internes	
10h00-11h30	Judo Ne Waza	
12h00-13h00	PAUSE DEJEUNER ET REPOS	
14h30-16h30	Judo Tachi Waza et fin du stage	
Mercredi 16 octobre 2019		
7h00-7h45	Préparation Physique	Équipe Technique Régionale
7h45-8h15	Petit déjeuner des internes	
10h00-11h30	Judo Ne Waza	
12h00-13h00	PAUSE DEJEUNER ET REPOS	
14h30-16h30	Judo Tachi Waza et fin du stage	



# STAGE SPORTIF RÉGIONAL

Minimes à Seniors H/F  
du lundi 14 au mercredi 16 octobre 2019  
Dojo Régional de St Denis

**STAGIAIRE  
EXTERNE**

## AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

*A ramener au plus tard le 1<sup>er</sup> jour du stage*

Je soussigné(e) M./Mme \* : .....  Père  Mère  Tuteur

Autorise\*  mon fils  ma fille :

Nom et Prénom\* : .....

Né/e le\* : ..... à : .....

Club\* : .....

à participer au stage sportif régional organisé par la Ligue de Judo de La Réunion qui **aura lieu du 14 au 16 octobre 2019, au Dojo Régional de SAINT-DENIS.**

### ⇒ PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE\* :

NOM/PRENOM	Qualité	GSM 1

### ⇒ RENSEIGNEMENTS UTILES :

Allergies connues : .....

Autres : .....

**\*En tant que personne responsable de l'enfant mineur, j'autorise le responsable de l'encadrement à faire pratiquer tout soin médical urgent ou toute intervention qui s'avèrerait indispensable conformément aux prescriptions du corps médical consulté :**  Oui  Non

En signant cette autorisation parentale :

- Je certifie que mon enfant est à jour de tous ses vaccins,

- Je certifie que mon enfant est licencié/e à la Fédération Française de Judo et D. A., et que son passeport sportif est bien à jour

- Je certifie que mon enfant a produit le certificat médical de non contre-indication à la pratique du judo en compétition datant de moins d'un an.

### ⇒ REGIME CHOISI (cocher)\* :

Avec repas du midi au Creps

Sans repas

Fait à .....

Le .....

Signature du responsable\*

Les mentions \* sont obligatoires !