

# Comité départemental de l'Aude de Judo

## **Stage départemental**

### **Pour les benjamins(es) et les minimes G et F**

Le comité départemental de l'Aude vous propose une journée de stage gratuit le :

**Lundi 17 avril 2010 de 9h30 à 17h00**

Au dojo de Quillan.

#### Programme du stage :

- 9h30 : accueil des stagiaires
- 10h à 12h : Judo technique (debout et sol)
- 12h à 13h : Repas : Pique nique (à amener)
- 13h à 14h : Détente.
- 14h à 15h30 : Entraînement judo
- 15h30 à 17h00 : Arbitrage avec simulation.

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez appeler le 06/19/62/54/57.

Tous les enseignants sont conviés à accompagner les judokas sur le tatami, ce sera avec plaisir que tout le monde partagera ce moment de convivialité.

Claude OURNAC

CMTF