



# Stage du 30 août au 1<sup>er</sup> septembre 2024

*Une belle occasion de rencontrer, découvrir et partager avec d'autres Judokas ou sportifs*

Le Judo Club de la Côte Peseux a le plaisir de vous inviter pour ce stage.

Le stage complet est ouvert à tous les judokas intéressés **dès 9 ans et minimum ceinture jaune (5 Kyu)**.

⇒ Le cours du dimanche après-midi est également ouvert à tous judokas intéressés dès la ceinture jaune (5 Kyu).

Le nombre de places est limité à **40**.

## Déroulement du stage

### Vendredi 30 août 2024

- **Rendez-vous** : à 17h30
- 1. **Judo avec le CNT\*** : de 18h00 à 19h30
- **Votre sandwich** : dès 20h00

### Samedi 31 août 2024

- Réveil : à 07h15
- **Footing** : de 07h30 à 08h00
- Petit déjeuner : dès 08h15
- 2. **Judo** : de 09h00 à 11h30
- a. Dîner : dès 12h15
- 3. **Ju-jitsu** : de 14h30 à 17h00
- b. Souper : dès 18h00
- Soirée organisée

### Dimanche 1<sup>er</sup> septembre 2024

- Réveil : à 07h15
- **Footing** : de 07h30 à 08h00
- Petit déjeuner : dès 08h15
- 4. **Condition physique/Jeux** : de 09h00 à 11h30
- c. Dîner : dès 12h15
- 5. **Judo** : de 14h30 à 16h00
- ⇒ Cours ouvert à tous les judokas dès la ceinture jaune (5 Kyu)
- **Fin du stage** : aux environs de 16h30

### Responsable de stage

Kilian Müller 078 662 99 20

*\* CNT - Cadre Neuchâtel Talents*

**Lieu d'entraînement** : Dojo, Ernest-Roulet 4, à Peseux

**Nuitées et repas** : Dojo, Ernest-Roulet 4, à Peseux

**Prix du stage, à payer d'avance** : CHF 70.00

**IBAN** : CH85 0076 6000 K353 7771 9 À la carte : CHF 20.00 le cours et CHF 5.00 le repas

**Affaires personnelles** : sac de couchage, affaires de sport non-dommageables (intérieur et extérieur), baskets (intérieur et extérieur), nécessaire de toilette, judogi et *un sandwich uniquement pour le vendredi soir*

**Remarque** : Nourriture, excepté le sandwich du vendredi soir, et appareils électroniques ne sont pas autorisés. Les téléphones portables seront à remettre à la responsable de stage lors de l'arrivée

### Assurance à la charge du participant

Inscriptions et versement jusqu'au **23 août 2024** à Judo Club de la Côte Peseux, Case postale 229, 2034 Peseux, en ligne ou par mail à [responsable-manifestations@judo-peseux.ch](mailto:responsable-manifestations@judo-peseux.ch)



Prénom et nom du judoka : .....

Club/école : .....

Année de naissance : ..... E-mail : .....

N° de téléphone en cas d'urgence : ..... Si à la carte, n° cours/repas : .....

Adresse : ..... Paiement effectué le : .....

Date et signature du judoka ou des parents/repr. Légaux : .....