



Fiche d'Inscription – Stage club 2024/2025

 Date du 15 au 17 juillet 2025

 Lieux : Stade Montebun (matin) / Dojo (après-midi)

Merci de remplir cette fiche et de la remettre accompagnée du règlement du stage.

Informations sur l'enfant :

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Catégorie (Poussin, Benjamin, etc.) : _____

Ceinture : _____

Informations médicales :

Allergies connues : _____

Traitement en cours : _____

Autorisation de prise de médicament si nécessaire : OUI / NON



Responsables légaux :

Nom & prénom : _____

Téléphone (urgence) : _____

Adresse : _____

E-mail : _____

Nom du médecin : _____

Téléphone médecin : _____



Autorisation parentale :

Je soussigné(e), _____, responsable légal de l'enfant,

autorise sa participation au stage de judo du 15 au 17 juillet 2025.

J'autorise également les encadrants à prendre toutes les mesures nécessaires en cas d'urgence médicale.

Fait à _____, le ____ / ____ / 2025

Signature :



Programme

Informations générales :

Public concerné : à partir de Poussin (8 ans) jusqu'à Minime / Cadet

Accueil : de 9h00 à 9h30 au Dojo Georges Benoit (Avenue Robert Buron - Place du Marche)

Fin de journée : entre 16h30 et 17h00 au dojo

Tarif : 15€ par jour (soit 45€ les 3 jours)

Encadrement : Girma Garnier professeur judo club Lavallois

Jour 1 - Mardi 15 juillet

Matinée (10h00 - 11h30) - Stade
Montebun :

Course de 50m (individuel + cumul
equipe), Lancer (Vortex ou balle de
tennis)

Retour au dojo à 11h30

Pause déjeuner (12h00 - 14h00) : Pique-
nique sur tatamis, temps calme (lecture,
jeux)

Après-midi judo (14h00 - 16h30) : Ne-
Waza - Immobilisations, jeux d'opposition,
randoris sol

Jour 2 - Mercredi 16 juillet

Matinée - Stade Montebun :

Relais (4 x 30m), Ultimate

Retour au dojo à 11h30

Pause déjeuner (12h00 - 14h00) : Pique-
nique et temps calme

Après-midi judo : Tachi-Waza -

Projections (O Soto Gari, Tai Otoshi...),
randori a theme

Jour 3 - Jeudi 17 juillet

Matinée (9h00 - 11h30) - Dojo :

Pratique technique des éléments vus les
2 jours précédents

Pause déjeuner (12h00 - 14h00) : Pique-
nique et temps calme

Après-midi judo : Shiai Judo par équipes

Fin de stage : 17h00

À prévoir :

Tenue de sport + chaussures pour l'extérieur, Judogi complet, Casquette, crème solaire, gourde, Pique-nique + collation
Vêtements de rechange



STAGE JUDO

OUVERT AUX ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS (POUSSINS ET +)

Stade Montebun (matin) & Dojo (après-midi)

Informations générales :

- **Public concerné** : à partir de **Poussin (8 ans)** jusqu'à Minime / Cadet
- **Horaires** :
 - **Accueil** : de 9h00 à 9h30
 - **Fin de journée** : entre 16h30 et 17h00 (au Dojo)
- **Encadrement** : Professeurs diplômés & assistants du club
- **Lieu matin** : Stade Montebun (activités multisport)
- **Lieu après-midi** : Dojo (travail technique judo)
- **Tarif** : **15€ par jour** (soit 45€ les 3 jours)

Programme type des journées

Matinée (9h30 – 11h30) – Stade Montebun :

- Échauffement collectif ludique
- Activités multisport :
 - **Ultimate**
 - **Vortex (lancer de précision et de distance)**

◦ **Relais par équipe**

- Autres jeux d'adresse et d'agilité selon les groupes

- Retour au dojo vers 11h30

Pause déjeuner & temps libre (12h00 – 14h00) – Sur les tatamis :

- Repas tiré du sac (pique-nique)
- Temps calme, jeux de société, lecture, repos sur le tatamis

Après-midi (14h00 – 16h30) – Dojo :

- Échauffement judo
- Thèmes techniques :
 - **Jour 1** : Ne-Waza – Immobilisations & contrôles
 - **Jour 2** : Tachi-Waza – Projections avant / arrière
 - **Jour 3** : Enchaînements – Randoris & judo ludique
- Étirements et retour au calme

À prévoir :

- Tenue de sport pour les activités extérieures
- Judogi complet (avec t-shirt)
- Casquette, crème solaire, gourde
- Pique-nique + collation
- Rechange si besoin

Inscription :

- **Date limite** : **1er juillet 2025**
- **Tarif** : **15€/jour** – Paiement à l'inscription
- Inscription possible à la journée ou pour les **3 jours**
- Stage réservé aux **licenciés du club**

Règlement Intérieur & Trousseau

 Dates : du 15 au 17 juillet

 Lieux : Stade Montebun (matin) / Dojo (après-midi)

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

1. Participation et assiduité

- La présence est attendue sur l'ensemble de la journée, sauf autorisation préalable.
- Accueil entre 9h00 et 9h30 au Dojo Georges Benoit, récupération à 16h30 au dojo.
- Tout retard ou absence doit être signalé dès que possible.

2. Tenue et comportement

- Tenue de sport adaptée chaque matin.
- Kimono complet requis chaque après-midi.
- Respect des encadrants, camarades et matériel obligatoire.
- Comportement inadapté pourra entraîner une exclusion temporaire ou définitive.
- Les enfants doivent être autonomes.
- Médicaments uniquement avec ordonnance et autorisation écrite.
- En cas de problème de santé, les parents seront contactés immédiatement.

4. Repas et hydratation

- Chaque enfant doit venir avec un pique-nique, un goûter et une gourde.
- En cas de forte chaleur, une pause à l'ombre sera prévue.

TROUSSEAU À PRÉVOIR CHAQUE JOUR

✓ Tenue obligatoire :

- Tenue de sport complète (t-shirt, short, baskets)
- Judogi complet (haut, pantalon, ceinture)
- Casquette
- Coupe-vent ou vêtement chaud (selon météo)

✓ Matériel personnel :

- Gourde d'eau
- Crème solaire (déjà appliquée le matin)
- Sac à dos marqué au nom de l'enfant
- Lunettes de soleil si besoin (avec étui)

✓ Repas :

- Pique-nique froid, sans aliments périssables)
- Goûter (fruit, compote, barre de céréales...)
- Petite glacière souple avec pain de glace (facultatif)
-



Décathlon Spécial Club - Stage Judo 2025



Organisation générale

- Les équipes sont composées de **5 judokas**, répartis de manière équilibrée par l'encadrement (âge, niveau, gabarit).
- Chaque équipe participera à **5 épreuves** afin de cumuler un maximum de points.
- À l'issue du décathlon :



Une **coupe** sera remise à l'équipe victorieuse.



Des médailles seront attribuées à tous les participants.

Les 5 épreuves

1. Course de 50 mètres

- Chaque enfant court individuellement.
- Le classement individuel rapporte des points à l'équipe :
 - 1er = 5 pts, 2e = 4 pts, etc.
- La **somme des classements** des 5 coureurs détermine le score final de l'équipe.

2. Lancer (Vortex ou balle de tennis)

- Chaque enfant effectue un ou deux lancers.
- On calcule la moyenne des distances des 5 membres.
- Les moyennes sont comparées entre équipes :
 - 1re équipe = 5 pts, 2e = 4 pts, etc.

3. Relais (4 x 30 mètres)

- Chaque équipe désigne **4 coureurs**.
- Le relais est chronométré.
- Le **temps total** obtenu détermine le classement :
 - 1re équipe = 5 pts, 2e = 4 pts, etc.

4. Ultimate

- Mini-tournoi où toutes les équipes s'affrontent.
- Le classement est établi selon le **nombre de victoires**.
- En cas d'égalité, on départage selon les **points marqués** :
 - 1re équipe = 5 pts, 2e = 4 pts, etc.

5. Shiai Judo par équipes

- Chaque judoka affronte un adversaire d'une autre équipe.
- L'équipe avec le **plus de victoires** remporte la rencontre.
- Un classement global est établi à l'issue de tous les duels :
 - 1re équipe = 5 pts, 2e = 4 pts, etc.