



De 4 à 17 ans
2 groupes d'âges
distincts

STAGES JUDO ET CULTURE

Du 24 au 28 Avril 2022 (5 jours)

Tarif
135€ / 5 jours

Entraînement spécifique à chaque groupe d'âge

Venez-vous initier et vous perfectionner au Judo et bien d'autres activités lors de notre stage « Multi activités, initiation et perfectionnement » du 20 au 24 Février 2023, avec nos professeurs : Sofiane et Johann

Au programme :

- Judo, Sports collectifs, arbitrage, jeux culturels, Jujitsu, préparation physique, Olympiades, anglais, théâtre et bien d'autres

Lieu du stage : Dojo du PUC, 17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris

Horaires du stage : 9h30 – 17h00

Accueil éducatif : de 8h30 à 9h30 et de 17h00 à 18h00

Déjeuner de 12h30 à 14h00 – **non inclus, n'oubliez pas d'amener votre repas froid et gourde d'eau**

Ne pas oublier :

- Repas du midi + eau
- Judogi, ceinture, zooris (claquettes), affaires de sport (survêtement ou short/t-shirt)

Planning :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Accueil éducatif 8h30 - 9h30	Histoire du Judo aux Jeux Olympiques	Le petit déj/goûter idéal pour un sportif	Le corps et sa préparation physique	L'évolution du Judo	Atelier Quizz
Matinée 9h30 - 12h30 (Activités au choix)	Ultimate Judo au sol	Jeux d'oppositions Basketball Judo à la carte	Préparation physique générale Handball Atelier Anglais	Atelier Judo au sol Jeux de balles Challenge physique	Jeux d'opposition et de préparation physique Ouverture des olympiades Judo à la carte
DÉJEUNER RECREATIF : 12h30 à 14h00					
Après-Midi 14h – 17h (Activités au choix)	Sports collectifs Ateliers Judo debout Judo à la carte	Expression Théâtre Athlétisme / Grands jeux Jujitsu	Jeux collectifs Atelier optimisation de la pratique sportive Judo à la carte	Athlétisme Arbitrage Judo à la carte	Challenge judo Olympiades Jeux de balles
Activité éducative 17h à 18h	Ateliers lecture, jeux...				

Le stage se déroulera le lundi 24, mardi 25, mercredi 26, jeudi 27 et vendredi 28 Avril 2023 :

- Stage culturel et sportif de 9h30 à 17h00 avec un accueil éducatif
- Effectif limité à 30 participants de 4 à 17 ans
- Les enfants seront répartis par groupe d'âge

Encadrement assuré par l'équipe dirigeante et les professeurs diplômés d'Etat du PUC Judo

Point de rendez-vous au PUC dans la salle de judo ou à l'accueil éducatif.

BULLETIN D'INSCRIPTION DU STAGE SPORTIF ET CULTUREL AU PUC JUDO

Dossier d'inscription à retourner avec le règlement au secrétariat du PUC à cette adresse : Inscription stage PUC Judo / 17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris ou inscription en ligne via l'application Mon CLUB

Entourez la formule souhaitée :

- Formule 5 jours adhérents PUC : 135€
 - Formule 5 jours extérieurs PUC : 175€
 - Formule à la carte (minimum 2 jours) cochez les jours souhaités : 80€ (+ 35€ pour la journée)
 - Lundi 24 Avril / Mardi 25 Avril / Mercredi 26 Avril / Jeudi 27 Avril / Vendredi 28 Avril
- Total :

Merci de faire un règlement par enfant

Information Enfant :

Nom : Prénom :

Date de naissance : Sexe :

Problème de santé :

Informations responsable légal de l'enfant :

NOM Prénom (père) : NOM Prénom (mère) :

Adresse email :

Tél père : Tél mère :

Tél travail père : Tél travail mère :

Adresse responsable légal :

Code Postal : Ville :

Autorisation droit à l'image :

Je soussigné(e),

Autorise le PUC à photographier, enregistrer l'image de mon enfant à titre gratuit et à la diffuser dans le cadre de la communication du PUC. Toute autorisation dans un but commercial fera l'objet d'une demande spécifique.

Date : / / Signature du responsable de l'enfant :

Autorisations de sortie :

Je soussigné(e),

- Autorise mon enfant à quitter seul(e) le cours OUI NON

Si non, merci d'indiquer les personnes habilitées à prendre en charge mon enfant :

.....

- Autorise la personne responsable à prendre la décision d'hospitalisation de l'enfant en cas d'urgence.
- Autorise les déplacements de mon enfant pour aller à la Cité Universitaire

Date : / / Signature du responsable de l'enfant :