

# STAGE SPORTIF DE DUNKERQUE



Comité Nord  
JUDO

**ISSAM NOUR**



**BARBARA HAREL**



Ligue Judo  
Nord Pas de Calais



**Du 26 au 28 Août 2014**  
organisé par  
la Ligue Nord Pas de Calais de Judo

## STAGE INTERNATIONAL DE RENTREE

Du Mardi 26 août au Jeudi 28 août 2014 à Dunkerque (59140)

Encadrement : **BARBARA HAREL** Championne d'Europe, Championne du Monde par équipes, 5<sup>ème</sup> des JO de Pékin en 2008 et 5<sup>ème</sup> des JO d'Athènes en 2004...

**ISSAM NOUR** plusieurs fois champion de France 1<sup>ère</sup> Division, médaillé en Grand Chelem et en World Cup...

Les Entraîneurs du Pôle Espoirs de Lille : Ilana Korval (3<sup>ème</sup> au championnat du Monde Universitaire, Championne d'Europe par Equipes...), Arnaud Moulai et Gérard Henry

Anthony Semain (préparateur physique)

Pauline Camus Responsable de l'Equipe Technique Régionale du Nord Pas de Calais.

**Ce stage est proposé aux Cadets, Juniors et Séniors** (Obligatoirement licenciés avec le certificat médical à jour).

### LES GRANDS THEMES D'ENTRAINEMENT

- Techniques Tachi Waza
- Techniques Ne Waza
- Randoris Debout / Sol
- Liaisons Debout / Sol
- Activités complémentaires :

Musculation, Préparation Physique Générale, Sports Collectifs, Escalade, Patinoire.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Ligue Nord Pas de Calais de Judo  
Tél. : 03.21.29.05.05 Fax. : 03.21.72.51.75  
Pauline Camus 06.61.62.92.39

Site : <http://www.liguejudonpc.com> Email : [liguejudolievin@wanadoo.fr](mailto:liguejudolievin@wanadoo.fr)

### TARIFS

*Athlètes inscrits en structures*

(Pôle Espoirs, Sections Sportives )

Pension complète + judo : 75 €

*Athlètes hors structures*

Pension complète + judo : 150 €

½ pension + judo : 100 €

**Chèque à joindre à l'inscription** à l'ordre de : Ligue Nord Pas de Calais de Judo  
**avant le 1<sup>ER</sup> août 2014** et à renvoyer à :

Ligue Nord Pas de Calais de Judo  
5, rue Jules Bédart  
BP 40218  
62804 LIEVIN

5 rue Jules Bédart BP 40218 62804 LIEVIN CEDEX Tél. : 03.21.29.05.05 Fax. : 03.21.72.51.75

**ATTENTION : Le nombre de places sera limité.**

## INFOS PRATIQUES



### Hébergement :

Lycée Jean Bart, rue du nouvel arsenal 59140 Dunkerque



### Cours de judo :

Salle de Sports du Lycée Jean Bart

**Prévoir tenue de sport et trousse à pharmacie et sac de couchage.**

- ◆ **Lieu du stage :** Dunkerque
- ◆ **Date du Stage :** Du 26 au 28 Août 2014
- ◆ **Public concerné :** Cadets / Juniors / Séniors garçons et filles compétiteurs
- ◆ **Objectifs du stage :** - Préparation à la saison 2014 / 2015
- ◆ **Encadrement :**
  - Entraîneurs du pôle et responsables
  - Entraîneurs extérieurs
- ◆ **Emploi du Temps :**

Horaires	Mardi 26 août 2014	Mercredi 27 août 2014	Jeudi 28 Août 2014
<b>7h00 - 7h30</b>	<b>9h30 Accueil des stagiaires</b>	Préparation Physique Générale	Préparation Physique Générale
<b>8h00 - 9h00</b>		Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
<b>10h00 - 12h00</b>	Ne Waza Randoris	Ne Waza Technique	Rappels Techniques
<b>12h00 - 14h00</b>	Repas	Repas	Repas
<b>14h00 - 15h00</b>	Travail en groupes - Sports extérieurs - Sports Collectifs	Travail en groupes - Sports extérieurs - Sports Collectifs	Randoris 14h30 - 17h00
<b>15h30 - 18h00</b>	Tachi Waza Technique	Tachi Waza Randoris	
<b>19h00- 20h30</b>	Repas	Repas	
<b>21h00 - 22h00</b>		Patinoire	

## FICHE D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ...../...../..... Catégorie d'âge : ..... Poids : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

☎ fixe : ...../...../...../...../..... ☎ Portable : ...../...../...../...../.....

✉ Email : .....

Club : ..... N° de licence : .....

Cocher l'option choisie :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Athlètes inscrits en structures | <input type="checkbox"/> Pension complète + judo |
|  | <input type="checkbox"/> ½ pension + judo        |

**Chèque à joindre à l'inscription** (à l'ordre de Ligue Nord Pas de Calais de Judo)  
**avant le 1<sup>er</sup> août 2014** à renvoyer à :

**Ligue Nord Pas de Calais de Judo**  
**5, rue Jules Bédart**  
**BP 40218**  
**62804 LIEVIN**

### POUR LES MINEURS

Je soussigné Monsieur ou Madame ..... autorise ma fille/mon fils  
..... à participer au stage de judo organisé par la ligue Nord Pas de Calais à Dunkerque  
du 26 Août au 28 Août 2014.

J'autorise les organisateurs à prendre, toutes les dispositions nécessaires à l'intérêt de mon enfant en cas de  
blessure ou d'accident.

Fait le ..... à .....

**Signature des Parents**