

## Matériel :

Pensez à apporter :

✓ Votre nécessaire de camping :

1 Tente (2 places min.), 1 sac de couchage, 1 matelas, 1 oreiller, 1 lampe...

✓ Vêtements et affaires de toilette.

✓ Nécessaire sportif :

2 judogi + claquettes, 1 paires de chaussure de type running, 1 maillot de bain + serviette de plage, petite pharmacie personnelle.

Lunettes de soleil, casquette, crème solaire.

## Journée-type :

- Préparation Physique (jogging, natation, ...)
- **Judo**
- Pause repas et repos
- Activités sportives (sports collectifs, Crossfit Judo, ...) ou activités de plage.
- **Judo**
- Activités libres (espace aquatique, ...)
- Pause repas
- Veillées (soirées et concerts organisés par l'équipe d'animation du camping) + le fameux « **Judo Night Show** » ...
- Des séances de « découverte judo » seront proposées aux vacanciers de tous âges, elles seront co-encadrées par les stagiaires volontaires supervisés par les Professeurs D.E.

## Installations :

Les séances de Judo se dérouleront sur un tatami sous un chapiteau de plus de 200m<sup>2</sup> installé dans le camping.

Un city, deux piscines (une sportive et l'autre ludique) et une salle de musculation sont également à la disposition des stagiaires.



## Encadrement :

→ *Stage encadré par des Professeurs de Judo Diplômés d'Etat :*

- ✓ **David BIZOUARN**, 6<sup>ème</sup> Dan, KUMO 29
- ✓ **Christian MOUTTOU**, 6<sup>ème</sup> Dan, JC 56
- ✓ **Philippe HAMEON**, 5<sup>ème</sup> Dan, B. de Bzh 35
- ✓ **Mickaël LAJOUX**, 3<sup>ème</sup> Dan, AJ 22

- ➔ Deux animateurs BAFA pour la vie quotidienne des stagiaires
- ➔ Plusieurs « invités-surprise » pendant le stage...

# STAGE D'ETE

## DE JUDO

## D'ERQUY (22)

Du 23 au 28 août 2020



→ Sur présentation de cette plaquette :

**Le camping Les Pins vous offre 10% de réduction sur ses tarifs et ceux du Centre bien-être Spa d'O \***

(\* Valable uniquement pour les familles de stagiaires, sur la période du stage de Judo d'Erquy).

## Présentation :

Depuis 13 ans le « **Camping Les Pins** » à ERQUY (22), accueille à la fin du fin mois d'août, le désormais traditionnel « **Stage d'Eté de Judo d'Erquy** ».

A proximité du **Cap d'Erquy**, le **camping 4 étoiles** « **Les Pins** » est situé dans un environnement naturel de toute beauté. En plus des activités spécifiques du stage (Judo et Préparation Physique), un large choix d'activités vous sera également proposé par l'équipe d'animation du camping (concert, karaoké, cabaret...).

Ce stage qui dure **6 jours** (5 nuits), est ouvert aux judokas (minimum ceinture verte) des catégories minimes à seniors, M/F.

Des groupes affinitaires d'entraînement (âge, niveau...) seront constitués.

L'Hébergement des stagiaires se fera sous tentes.



Espace Aquatique Camping Les Pins, Erquy

## Tarif :

- ☛ Semaine JUDO : **250 €**  
Versement d'un **acompte de 80 €** à l'inscription ((Possibilité de paiement en 3 fois, chèques vacances acceptés)),
- ☛ Le **solde** devra être versé au début du stage.
- ☛ Chèque(s) à l'ordre de l'association « **Tatami, Mer et Montagne** ».
- ☛ Une facture vous sera remise à la fin du stage.

## Inscription :

Nous vous invitons à nous envoyer dans les plus brefs délais un courriel à l'adresse suivante : **@ stagejudo.erquy@gmail.com**

- ☛ Un **bulletin d'inscription** et une **fiche sanitaire de liaison** vous seront envoyés par retour de courriel.
- ☛ **Inscriptions avant le 05 juillet** à expédier à l'adresse suivante : Mickaël LAJOUX, 34 rue Édith Piaf – 22360 Langueux  
*Attention : nombre de places limité*

## Contact / Renseignements :

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter les responsables de l'association « **Tatami, Mer et Montagne** » :

- ☛ **06 07 99 39 47** ou **06 88 30 35 68**
- ☛ **@ stagejudo.erquy@gmail.com**

## Accueil au camping :

- ☛ L'accueil des stagiaires aura lieu au camping « **Les Pins** » le dimanche 23 août à partir de 11H. L'installation des tentes se fera dès l'arrivée des stagiaires.
- ☛ Nous vous demanderons de prévoir un pique-nique pour le repas du midi du jour d'arrivée (uniquement).
- ☛ Début du stage à 14 h.
- ☛ La clôture du stage aura lieu le vendredi 28 août après l'entraînement (à partir de 17h).

## Hébergement :

- ☛ L'hébergement sous tentes (\*) se fera dans un espace spécialement dédié à l'ensemble des stagiaires Judo.
- ☛ En plus de la surveillance de nuit qui sera assurée par une équipe professionnelle du camping, **2 animateurs BAFA spécialement dédiés au groupe Judo** seront présents sur le campement.
- ✓ Les petits déjeuners, déjeuners et dîners seront préparés par le chef au restaurant du camping.

(\*) Les tentes (2 places minimum) sont fournies par les stagiaires.

Les encadrants procèderont à une répartition, afin que les stagiaires Judo soient au moins 2 par tente.