

ORGANISATION

SAMEDI 20 mai 2017

09h30: rendez-vous devant l'embarcadère de Cannes, au quai Lobeuf, face au Sofitel.  
 10h00 : départ du bateau pour l'île Sainte Marguerite.  
 10h30 : organisation des chambres et des animations.  
 12h00 : repas dans la cantine du fort.  
 14h00 - 18h30 : Animation pour tous les groupes avec rotation au dojo et jeux en extérieur.  
 19h00 : repas .  
 20h30 : soirée vidéo.  
 22h00 : dodo. Plus tôt pour les plus jeunes.

DIMANCHE 21 mai 2017

07h30 : réveil.  
 08h00 : petit déjeuner.  
 09h00 à 12h00 : Activités et judo.  
 12h30 : repas.  
 14h00 : Visite du musée pour ceux qui le souhaitent, judo et jeux collectifs (football...)  
 17h00: retour depuis l'île.  
 17h15 : arrivée à Cannes à l'embarcadère, quai Lobeuf, face Sofitel.



Pour le stage prévoir :

Judogi  
 Affaires de toilettes  
 Tongues  
 Affaires de sport et change  
 K-wai ou coupe vent  
 Une bouteille d'eau ou gourde.  
 Un goûter pour les 16h.

**IMPORTANT !!!**  
 Pensez à marquer les affaires  
 de vos enfants.



**INSCRIPTION**

NOM : ..... PRENOM : .....

Numéros de téléphone : ..... / .....

Je règle la somme de : ..... x 70€ = ..... euros

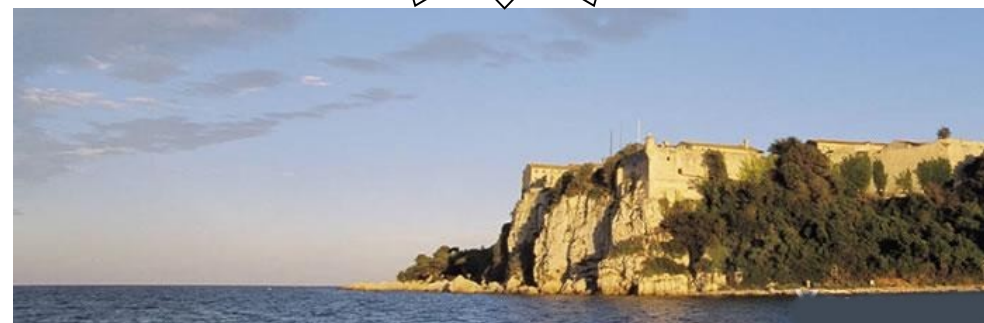
Règlement effectué par : chèque - Espèces.  
 Pour l'ordre du chèque voir avec chaque professeur de votre club.

# Stage aux îles de Lérins

A partir de 7 ans

et

**Spécial compétiteurs  
 minimes - Cadets - Juniors.**



**Samedi 26 et dimanche 27 mai 2018**

**Départ samedi à 9h30**

**Retour dimanche à 17h15**

Organisé par

Patrick DE MENECH (6ème Dan)  
 Olivier BOUCHET (6ème Dan)  
 Alain DE MENECH (5ème Dan)  
 Emmanuel QUILLON (4ème Dan)  
 Guillaume BOY (4ème Dan)

Informations et plans sur : [www.alliancejudo06.com](http://www.alliancejudo06.com)



**Prix du stage :**

**Par stagiaire :**

**70 euros**

Il n'y aura aucun remboursement pour convenance personnelle.

**Renseignements**

Patrick De MENECH : 06 16 02 53 18

Alain DE MENECH : 06 11 65 90 31

Emmanuel QUILLON : 06 23 24 02 29

Olivier BOUCHET : 06 17 34 33 83

## Au programme



Footing autour de l'île

Judo spécifique combat



Sports collectifs - Foot, basket...

Visite du musée de la mer et des geôles du masque de fer



Aussi soirée vidéo, hébergement dans le fort, repas du samedi midi, soir, petit déjeuner et repas du dimanche midi compris . Promenade dans l'île. Prévoir un goûter samedi et dimanche.