

Le club vous propose un stage de pré rentrée basé sur **la cohésion** et **le collectif**. Il est destiné aux cadets, juniors et séniors. Le but de ce regroupement est de nous rassembler afin de souder le groupe de compétiteur que vous êtes et de préparer les équipes en ce début de saison 2017/2018.

Ces deux jours seront composés comme suit:

Samedi 1^{er} Septembre:

- Départ 8h devant le dojo ; Arrivée 9h40 aux pays des lacs de pierre percée
- 10h à 11h : **Footing** (décrassage) autour du lac de pierre percée (Prenez des bonnes chaussures)
- 11h à 12h : **Renforcement musculaire**.
- 12h30 à 14h : REPAS tiré du sac
- 14h30 à 16h30: **Entraînement Judo**
- 17h : Quartier Libre Baignade / Sport Co etc...
- 19h : Direction le camping où nous mangerons quelque chose (Inclus dans le prix du stage)

Dimanche 2 Septembre:

- 8h : Réveil
- 9h : Petit Déjeuné (inclus dans le prix du stage)
- Ouverture des activités à partir de 10h
- 10h à 18h : **Le Défi des Corbeaux + Repas BBQ** (Inclus dans le prix du stage)

Le Défi des Corbeaux est l'évènement incontournable du Pays des Lacs de Pierre-Percée. Organisé au mois de septembre, il permet au grand public de participer à 16 attractions ludiques et sportives en équipe de 3 à 5 personnes. **Le principe de cette journée est de relever un maximum de défis !**

Une tenue de sport comprenant des chaussures de sport, un short, T-shirt et un survêtement sont le plus adapté. Certains stands sont nautiques...prévoyez donc une tenue adéquate pour aller dans l'eau. Un rechange complet est indispensable. Douches et vestiaires seront à votre disposition.

La nuit se fera au sein d'un camping pré équipé pour un minimum de confort. Pensez à tous les équipements nécessaires pour cette nuit comme une tente, lampe torche, serviettes, sac de couchage, affaires de toilette etc.

Une participation de 30€ vous sera demandée soit un peu moins de la moitié du coût total par personne.

Compris dans le stage : L'hébergement, les activités, Les repas (sauf celui du samedi midi qui est tiré du sac), le trajet aller et retour.