

**14 et 15
sept
2019**

STAGE DE RENTREE

Le club vous propose un stage basé sur la cohésion et le collectif. Il est destiné aux cadets, juniors et seniors. Ce regroupement a pour but de se rassembler, de souder le groupe de compétiteurs que vous êtes et de préparer vos championnats individuels et par équipes.

PROGRAMME DU STAGE

Samedi

- Départ 8h devant le dojo: Arrivée 9h30 au dojo de Darnieulles
- 10h à 12h : Entraînement JUDO
- 12h : Direction le Camping du Lac de Bouzey
- 12h à 14h : Repas tiré du sac + installation des tentes etc...
- 14h à 15h30 : Les olympiades
- 16h : Départ pour Saint Nabord (30 min de trajet)
- 17h30 : C'est Parti pour **L'INFERNAL RUN**

Une des courses à obstacles les plus originales de France avec un total de 28 obstacles. Des éditions toujours plus inédites et des bénévoles encore plus furieux. Le RUN c'est une épreuve non chronométré de 8,5KM

- 20h : Retour au camping pour le resto (à la charge du judoka)

Dimanche

- 9h : Réveil pour tous et petit déjeuner
- 10h à 12h : Activité autour du lac type Crossfit et canoë
- 12h à 14h : Repas au resto du camping (à la charge du judoka)
- 15h à 16h30 : Judo au dojo de Darnieulles
- 17h : FIN DE STAGE et discussion sur les objectifs 2019-2020

INFOS UTILES

Outre toutes les affaires de sport dont vous avez besoin pour ce weekend sportif, on vous conseille de prendre du change car la course Infernal Run est boueuse (ex : 2 paires de baskets) !

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 toilettes etc...

Une participation de 30€ vous sera demandée comprenant La course infernal Run, l'hébergement, les minibus, l'activité canoë, le petit déjeuner, et tous les frais inhérents aux activités annexes !

