



# Week-end d'entraînement du 29 avril au 1<sup>er</sup> mai 2011



Le Judo Club de la Côte Peseux avec le soutien de l'Association Neuchâteloise de Judo a le plaisir de vous inviter pour un week-end d'entraînement du 29 avril au 1<sup>er</sup> mai 2011, avec tous les judokas neuchâtelois.

Ce week-end d'entraînement est ouvert à tous judokas intéressés. Toutefois, le nombre de places est limité à **40**. N'hésitez pas envoyer votre inscription rapidement.

## Déroulement du week-end :

*Vendredi 29 avril 2011 :*

- Rendez-vous : à 19h00
- Activité sportive : de 19h30 à 21h00

*Samedi 30 avril 2011 :*

- Réveil : à 07h00
- Footing : de 07h30 à 08h30
- Petit déjeuner : dès 08h30
- Entraînement : de 10h00 à 12h00
- Dîner : dès 12h30
- Activité sportive : de 14h30 à 17h00
- Souper : dès 18h00
- Soirée organisée

*Dimanche 1<sup>er</sup> mai 2011 :*

- Réveil : à 07h00
- Petit déjeuner : dès 07h30
- Entraînement : de 08h30 à 12h00
- Dîner : dès 12h30
- Activité sportive : de 14h30 à 17h00
- Fin du week-end : aux environs de 17h30

Lieu d'entraînement : Dojo, à la maison de commune des Geneveys-sur-Coffrane

Nuitées et repas : Au dojo des Geneveys-sur-Coffrane

Prix du camp : CHF 40.-

Participation : judokas dès 12 ans et minimum ceinture jaune (5 Kyu)

Affaires personnelles : sac de couchage, affaires de sport non-dommageable (intérieur et extérieur), baskets, nécessaire de toilette et judogi

**Remarque** : Nourriture et appareils électroniques ne sont pas autorisés. Les téléphones portables seront à remettre à la responsable de camp lors de l'arrivée.

## Assurance à la charge du participant

✂ -----

Inscriptions à rendre jusqu'au **21 avril 2011** à Noémie Lesch, Dîme 129, 2000 Neuchâtel  
ou noemie.lesch@hotmail.com

Nom et prénom du judoka : .....

Club/école : .....

Date de naissance : ..... E-mail : .....

N° de téléphone en cas d'urgence : .....

Adresse : .....

Date et signature du judoka ou des parents/repr. légaux : .....

.....

## Planning détaillé :

<b>Vendredi 29 avril 2011</b>		
Rendez-vous	19h00	Maison de commune des Geneveys-sur-Coffrane
Activité sportive	19h30-21h00	Lutte sous la direction de Sébastien Menoud
<b>Samedi 30 avril 2011</b>		
Footing	07h30-08h30	
Entraînement	10h00-12h00	Judo sous la direction de François Chavanne
Activité sportive	14h30-17h00	Kempo FreeStyle sous la direction de Raymond 'Bazz' Smith
Soirée organisée		
<b>Dimanche 1er mai 2011</b>		
Entraînement	08h30-12h00	Judo sous la direction de Luc Dapples
Activité sportive	14h30-17h00	Rock'n'roll acrobatique sous la direction de Maëlle Orhant
Fin du week-end	dès 17h30	Maison de commune des Geneveys-sur-Coffrane

Sous réserve de modification