

Stage encadré par Alexandre BOUR

Ceinture noire 2e dan

Equipe de france cadet junior

Diplômé d'état judo et sport pour tous

Champion de France 2016

Ancien entraîneur de l'équipe de Moselle  
benjamins /minimes

Ancien entraîneur de l'équipe de Lorraine  
cadet / junior / senior

Ancien entraîneur du CREJ de Metz

Ancien entraîneur de la section sportive  
de Freyming Merlebach

Ancien entraîneur du JCBL

## PROGRAMME

9H00-9H30 accueil

9h30-11h30 judo sol  
(ne-waza)

11h30-13h30 repas

13h30-15h00 sport collectif

15h00-16h45 judo debout  
(tachi waza)

16h45-17h00 fin de journée

NOM: \_\_\_\_\_

PRENOM: \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

CEINTURE/GRADE:

ANNEE DE PRATIQUE:

N° DE TELEPHONE \_\_\_\_ : \_\_\_\_ : \_\_\_\_ : \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Date de disponibilité :

27/28 février 2024            OUI            NON

05/06 Mars 2024            OUI            NON

*Entourez la bonne réponse*

*Rayez l'autre*

Tarif : 20€ les 2 jours

*Accessible à partir de Benjamins (nés en 2013 et avant)*

**La date qui sera retenue sera celle avec le plus grand nombre de participants**