

Stage encadré par Alexandre BOUR

Ceinture noire 2e dan

Équipe de France cadet junior

Diplômé d'état judo et sport

Champion de France 2009

Ancien entraîneur de l'équipe de M.  
benjamins /minimes

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

Ancien entraîneur du CRL de Metz

Ancien entraîneur de la  
de Freyning Metzland

Ancien entraîneur du JCB

## PROGRAMME

09:00-09:30 accueil

09:30-11h30 judo seoi  
(ne-waza)

11:30-12h30 repas

13:30-15h30 sport collectif

15:30-18h30 jiu-jitsu  
(tachi waza)

18:45-19:00 finale (2021)

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

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

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

CENTURE/GRADE:

ANNEE DE PRATIQUE:

N° DE TELEPHONE \_\_\_\_\_

Date de disponibilité :

27/28 février 2024 OUI NON

05/06 Mars 2024 OUI NON

Entrez le bon réponse  
Rayer l'autre

Tarif : 20€ les 2 jours

*Accessible à partir de Benjamin (né en 2017 et  
avant)*

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