



Comité de l'Oise de Judo

FEDERATION FRANCAISE DE JUDO – JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

Reconnue d'Utilité Publique



La Commission « JUDO & Personnes Handicapées »

Organise son

1^{ER} STAGE, animation judo 2009

En collaboration avec :

La mairie & Le club de Judo de Senlis

Les établissements spécialisés du médico-social

Les délégations du sports adaptés & handisports de Picardie

La ligue de Picardie de judo

Chers Amis,

Vous êtes conviés à participer avec votre groupe de judokas à une animation judo.

Elle aura lieu le **mardi 10 février 2009**, de 9h30 à 15h00 au dojo de Senlis, (Oise) derrière le MC DO. (plan)

Voici le programme de cette animation judo adapté que nous vous proposons :

9h30/10h15 : Accueil des participants.

10h30 : Salut, présentations et remerciements.

- Echauffement

- Atelier chutes éducatives avec tapis adaptés

Atelier : judo au sol (2 encadrants par groupe)

Atelier : judo debout (2 encadrants par groupe)

Atelier: Kata

- Repos en accueillant les techniciens

o Démonstrations techniques de judo

- 1) Randori au sol 2) Randori debout 3) Retour au calme

12h30 : Salut et remerciements

13h00 : Apéritif convivial salle de réunion du dojo

Prévoir votre pique-nique SVP, retour vers 15h 00

- **REUNION ACTIONS PICARDIE 2009 Pendant le repas**

Nous vous demandons de bien vouloir vérifier que les participants sont à jour de leur assurance RS et certificat médical (activités sportives)

Indiquez-nous le nombre de judokas par retour, SVP, à l'adresse mail ou fax

FAX : 03.44.39.60.34 = CAT du Valois (ADAPEI 60).

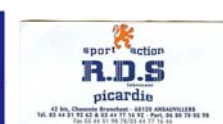
MAIL : albert.marcati@club-internet.fr

Nbres de personnes + accompagnateur :

Sportivement

Albert MARCATI Délégué de la commission « Judo & Personnes handicapées » Oise
port : 06 14 71 56 01

REPONSE RAPIDE SVP





*derrière Mc DO et
garage RENAULT*

NORD



D1324

DOJO

PARIS

Z.A. de Senlis

Avenue du
Général de Gaulle

Avenue Georges
Clemenceau

Avenue
Félix Louat

Avenue
Albert 1er

D330

Villemétrie

D330

Parc Ecologique

Chaussée de
Pontpoint
Saint-Rieul

Rue Alain de
Rothschild

Chaussée
Brunehaut

Rue du Moulin

D1017

Marechal Foch

D1324

Cours de
Routte-elle

Rue du Moulin
Saint-Etienne

Rue des
Jardiniers

Chemin de
la Bigue

A1

L'Autoroute
du Nord

L'Autoroute
du Nord

D1324

E1

03