

Stage de JUDO

Organisé par



*A partir de Benjamin,
Les 27-28-29 Septembre 2019
Dojo des Saugeraies à Mâcon (71),*

Dirigé par ARNAUD TOURE

*Membre de l'équipe de France de 1996 à 2008(junior
et senior), médaillé de bronze aux championnats
d'Europe en 1996 et 1997, multi médaillé aux
championnats de France 1ere Div...*



*Pour tout renseignement, consulter la plaquette du stage ou contacter
Bruno Collin Tel :06 83 79 45 07 ou par email collin-famille@wanadoo.fr*

STAGE de JUDO

Situation Géographique

Le stage se déroulera principalement au dojo des Saugeraies situé au complexe sportif du même nom, 195 Allée René Cassin 71000 Mâcon sauf l'entraînement de masse au dojo des Blanchettes.

Jours et Horaires du stage

- Vendredi 27 Septembre de 19h30 à 21h30, entraînement de masse à partir de benjamins, au Dojo des Blanchettes, rue des Moulins, 71000 Mâcon.
- Samedi 28 Septembre a partir de benjamins, de 9h à 12h et de 14h à 17h, au dojo des Saugeraies.
- Dimanche 29 Septembre a partir de benjamins de 9h à 12h et de 14h à 16h, au dojo des Saugeraies.

Activité JUDO

L'activité est encadrée par **ARNAUD TOURE**, Membre de l'équipe de France de 1996 à 2008(junior et senior), médaillé de bronze aux championnats d'Europe en 1996 et 1997, multi médaillé aux championnats de France 1ere Div...

Ce stage s'inscrit dans une logique technique de début de saison, mais également de préparation à la compétition. Il conviendra aussi aux enseignants.

Activités annexes proposées

Lors de ce stage, nous proposons d'autres activités tel que :

- Dégustation (après l'effort) des vins blancs du Mâconnais et des vins rouges des crus du Beaujolais. A confirmer au moment de l'inscription si intéressé.
- Pour les accompagnants, le parc de loisirs Touroparc à 15 km pour les petits et les grands (parc animalier, attractions, etc...)
- Promenade à la roche de Solutré, découverte des paysages du vignoble, visite de la ville de Mâcon

- Et pour ceux qui auront encore de l'énergie ou qui voudront se relaxer, accès au centre nautique ou aux équipements du Centre Omnisports Mâcon (ancien Creps).

Equipements à prévoir

- Kimono (deux si possible)
- Tongs ou Zooris
- Vêtements (short, survêtement usagé, plusieurs tee-shirts) et baskets (pour le footing avant le petit déjeuner pour ceux qui le souhaitent).

Conditions de participation

Pour les stagiaires, à partir de benjamins, être à jour du certificat médical et de la licence FFJudo de la saison en cours. Pour les mineurs, fournir l'autorisation parentale jointe.

Pour les accompagnants, aucune

Coût du stage

5€ par personne pour l'entraînement de masse

20€ par personne pour tout le stage

10€ par personne pour une journée

5€ par personne pour une demi-journée

Repas et Hébergement

- Après l'entraînement de masse du vendredi, possibilité de prendre un repas en commun, à confirmer au moment de l'inscription.

- Les repas du midi et du soir peuvent être pris au COM (voir document annexe) ou au choix, repas tiré du sac. Date limite de réservation **le 16 Septembre 2019**. Possibilité de prendre un repas en commun le samedi soir, si intéressé à confirmer au moment de l'inscription.

- Possibilité d'Hébergement au COM en formule demi pension ou pension complète (voir plaquette et fiche de réservation jointe). Les demandes seront centralisées par le Judo Club Macon. Date limite de réservation **le 16 Septembre 2016**

Demande de renseignements

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter

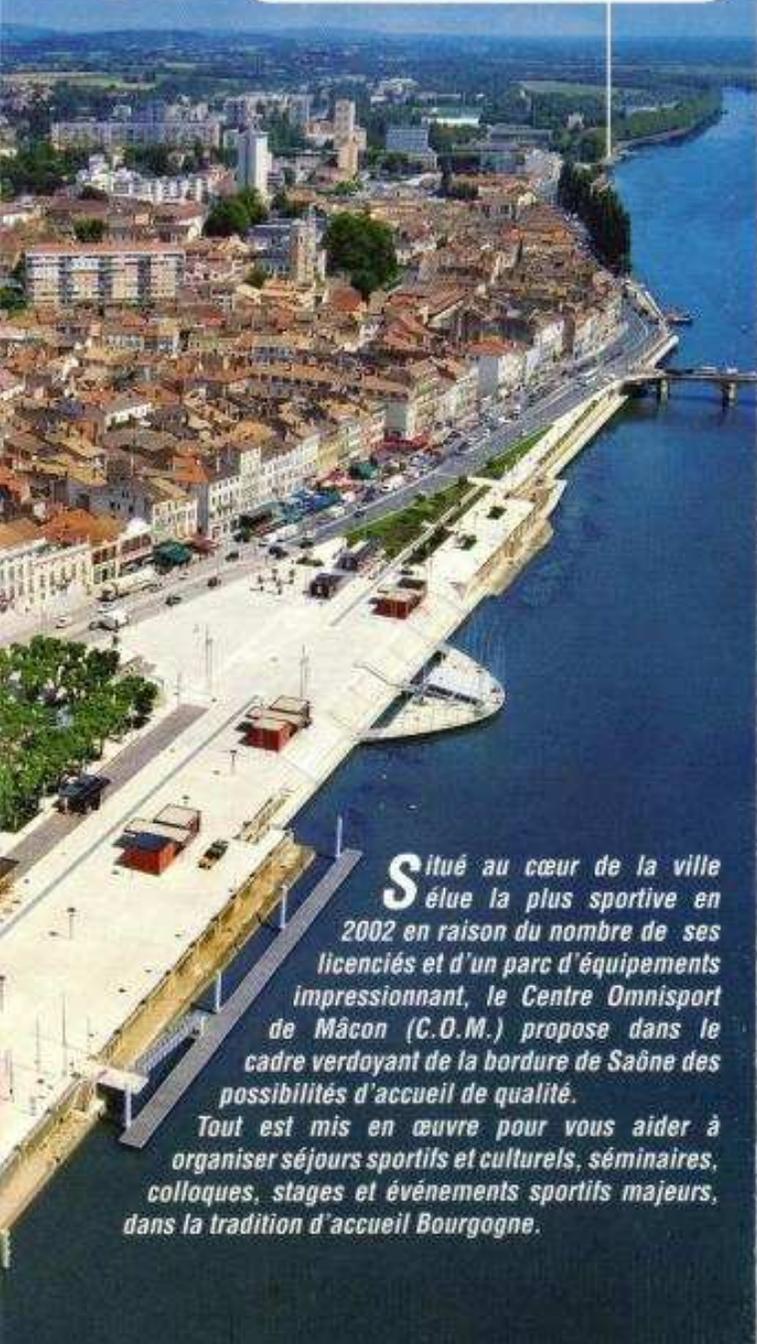
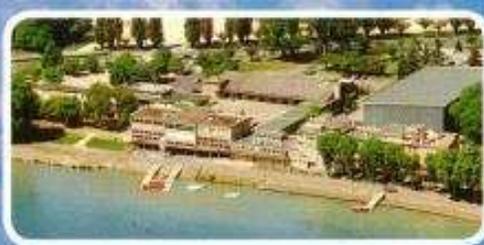
Bruno COLLIN au 06 83 79 45 07 ou email collin-famille@wanadoo.fr

Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné(e).....responsable légal
de l'enfant.....l'autorise à
suivre le stage de judo organisé par le Judo Club Macon les 27 et(ou) 28
et(ou) 29 Septembre 2019. Je donne pouvoir aux organisateurs de prendre
les mesures nécessaires en cas d'urgence et de me prévenir par téléphone
au.....ou.....

Noter impérativement au moins deux numéros où vous serez joignables durant
le stage

Date et signature du responsable légal



Situé au cœur de la ville élue la plus sportive en 2002 en raison du nombre de ses licenciés et d'un parc d'équipements impressionnant, le Centre Omnisport de Mâcon (C.O.M.) propose dans le cadre verdoyant de la bordure de Saône des possibilités d'accueil de qualité.

Tout est mis en œuvre pour vous aider à organiser séjours sportifs et culturels, séminaires, colloques, stages et événements sportifs majeurs, dans la tradition d'accueil Bourgogne.

L'accueil

Ouvert 7 jours sur 7 toute l'année, une équipe de 15 personnes est prête à répondre à vos attentes durant toute la durée de votre séjour.



Nos devises :

" Une question posée, une réponse apportée. "
" Un problème rencontré, une solution trouvée. "

Un espace détente, une cafétéria et une salle de projection seront mis à la disposition des stagiaires.

L'hébergement

D'une capacité totale de 160 lits, répartis en 60 chambres de 1, 2 ou 3 lits, dont 12 sont accessibles aux personnes handicapées, dans un cadre calme et reposant.



La restauration

Pour faire honneur à la réputation des bonnes tables de Bourgogne, le C.O.M. propose une restauration de qualité en self-service ou en service à table à la demande dans une salle avec vue sur la Saône.



Désireux de répondre aux demandes d'une clientèle des plus variées, le chef cuisinier vous propose, en plus du self service, une carte où se côtoient menus spéciaux et à thèmes, buffets, cocktails dînatoires, collations...

Gentillesse et disponibilité sont au rendez-vous 365 jours par an.



La formation

Le C.O.M. dispose de 11 salles de cours permettant de recevoir dans les meilleures conditions de 20 à 60 stagiaires dans chacune d'elle.

La grande majorité de ces salles sont équipées de :

- Magnétoscope / Lecteur DVD;
- Connexion internet;
- Grand écran blanc;
- Vidéo-projecteur au plafond (dans 6 d'entre elles);
- Téléviseur (écran de 80 cm);
- Tableaux divers et placards mobiles de rangement.



Une salle multimédia, un centre de documentation, des bureaux, des matériels divers (sono, vidéo...) pourront être mis à disposition des équipes d'encadrement durant leur séjour.

Les équipements du COM

Le C.O.M. dispose :

- D'une halle des sports (+ de 2000 m²) qui s'adapte à tous les sports de salle (basket-ball, hockey en salle, volley-ball, handball, tennis, badminton, tennis de table, tir à l'arc...);
- D'un espace dojo / lutte;
- D'une salle de danse;
- D'une salle d'haltérophilie;
- D'une salle de musculation spacieuse et lumineuse, équipée d'un matériel de haute technicité et d'un espace cardio-training;
- Plusieurs bateaux moteurs destinés à l'accompagnement de la pratique des sports d'eau (aviron, canoë kayak, voile...);
- D'un bassin d'aviron (et de canoë kayak) course en ligne.



Les installations sportives maconnaises

Dans un rayon de 200 mètres, autour du C.O.M., vous trouverez :

- Un bassin multi-activités nautiques (aviron, kayak, jet ski, ski nautique...);
- Un centre nautique (6 bassins);
- 11 courts de tennis dont : 7 de plein air (5 synthétiques, 2 en terre battue) et 4 couverts;
- Un palais des sports;
- Un parcours PAPA : parcours santé avec 1,7 km de piste de course à pied;
- Skate parc de 600 m²;
- 5 terrains en herbe pour la pratique du football et du rugby.



Enfin, la ville pourra mettre à disposition du C.O.M. de multiples équipements spécifiques à savoir :

- Une salle d'escrime (+ de 1000 m²);
- Un boulodrome couvert (+ de 2000 m²);
- 2 salles de gymnastique;
- Une salle de tennis de table;
- Un complexe de tir à l'arc;
- De nombreux gymnases...

A noter également que 2 clubs de golf ainsi que des centres hippiques de renom se situent à proximité de la ville de Mâcon.

En train Mâcon se situe à :

- 03H25 de Lille
- 01H45 de Paris
- 30mn de Lyon
- 03H00 de Marseille

Par la route Mâcon se situe à :

- 04H15 de Paris
- 45mn de Lyon
- 01H30 de Dijon
- 01H40 de Genève



Coordonnées GPS :

Latitude : 46° 18' 59.46" N / Longitude : 4° 50' 26.64" E



389, Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny - 71000 Mâcon

Tél : 03 85 32 32 10

Fax : 03 85 32 32 19

Site internet : www.com-macon.fr

Courriel : contact@com-macon.fr



Crédit Photo : P. Georget - Ville de Mâcon / Réalisation : Direction de la Communication - Ville de Mâcon / Impression : ICBL - Septembre 2009



Un complexe unique accueillant toutes vos activités sportives





TARIFS EN VIGUEUR (au 1^{er} mai 2019 au 30 juin 2020)

DÉSIGNATION	COÛT
Pension complète (2 repas – midi et soir + nuit + petit déjeuner) ; <i>(sans les draps)*</i>	35,50 €
Demi-pension (1 repas – midi ou soir + nuit + petit déjeuner) ; <i>(sans les draps)*</i>	27,50 €
Nuit + petit déjeuner du lendemain <i>(sans les draps)*</i>	20,00 €
Forfait journée n°1: Un repas + utilisation espace divers (hors salle de cours) – sanitaire / cafétéria / fluide -	18,00 €
Forfait journée n°2: Deux repas (midi / soir) + utilisation espace divers (hors salle de cours) – sanitaire / cafétéria / fluide -	25,00 €
Repas facturé en cas d'absence	11,50 €
Supplément chambre individuelle (avec WC) <i>(Nombre limité sur l'ensemble du C.O.M.)</i>	+ 15,50 € / nuit
* Supplément draps (pour l'ensemble du séjour)	1,90 €
Taxe de séjour (adulte seulement) par nuitée (Le tarif facturé est celui en vigueur au moment du stage)	0,40 € (Tarif susceptible de changer)