



# Week-end d'entraînement

## Du 4 au 6 mai 2018

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 4 au 6 mai 2018.

Une belle occasion de rencontrer, découvrir et partager avec d'autres Judokas ou sportifs.

Ce week-end d'entraînement est ouvert à tous Judokas intéressés dès 11 ans. Il est également intégré dans le programme du Cadre Talents Neuchâtelois.

Toutefois, le nombre de places est limité à 40. N'hésitez pas envoyer votre inscription rapidement.

### Déroulement du week-end :

#### Vendredi 4 mai 2018 :

- **Rendez-vous : à 18h30**
- 1. **Vo Viet Nam** : de 19h00 à 21h00

#### Samedi 5 mai 2018 :

- Réveil : à 07h45
- **Footing** : de 08h15 à 09h00
- Petit déjeuner : dès 09h00
- 2. **Judo** : de 10h00 à 12h00
- Dîner : dès 12h30
- 3. **Badminton** : de 14h30 à 17h30
- Souper : dès 18h00
- **Soirée organisée**

#### Dimanche 6 mai 2018 :

- Réveil : à 07h45
- **Footing** : de 08h15 à 09h00
- Petit déjeuner : dès 09h00
- 4. **Judo** : de 10h00 à 12h00
- Dîner : dès 12h30
- 5. **Condition physique** : de 14h00 à 16h30
- 6. **Présentation « L'alimentation pour le sportif »** : de 17h00 à 18h00 (**Ouvert aux parents**)
- Fin du week-end : aux environs de 18h00



JUDO LA CÔTE



**Lieu d'entraînement :** Dojo, Ernest-Roulet 4, à Peseux

**Nuitées et repas :** Dojo, Ernest-Roulet 4, à Peseux

**Prix du camp, à payer d'avance :** CHF 40.-

**IBAN :** CH85 0076 6000 K353 7771 9 À la carte : CHF 15.- le cours et CHF 5.- le repas

**Participation :** Judokas dès 11 ans et minimum ceinture jaune (5 Kyu)

**Affaires personnelles :** sac de couchage, affaires de sport non-dommageables (intérieur et extérieur), baskets (intérieur et extérieur), une raquette de badminton, 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 et versement jusqu'au 27 avril 2018 à Judo Club de la Côte Peseux, Case postale 229, 2034 Peseux ou [responsable-manifestations@judo-peseux.ch](mailto:responsable-manifestations@judo-peseux.ch)

Nom et prénom du judoka : ..... Paiement effectué le : .....

Club/école : ..... Si à la carte, n° cours/repas : .....

Année de naissance : ..... E-mail : .....

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

Adresse : .....

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