

**STAGE BENJAMINS-MINIMES (M/F)**  
**CONVOCAATION****19 et 20 Décembre 2022****9h30 - 16h30****DOJO Jean Luc Rougé Palais des sports Jean Claude  
Bouttier - 88 Rue du Poirier Baron  
95110 Sannois**

Vous serez pris en charge par :

- Cédric MEDEUF (CTF95)
- Arnaud DESCHAMPS et Redha DERRAS (Prof et référents Benjamin)
- Sébastien DORGAL et Raphaël VIAUD (prof et référents Minime)

**ORGANISATION DES DEUX JOURNEES**

10h-12h - Entraînement

12h-13h00 - Repas

13h15-14h30 - sport collectif

15h00-16h30 - judo technique et combat

**NE PAS OUBLIER :****Tenue de sport****Pique-nique avec de l'eau pour la journée entière****Trousse de premiers soins judogi****blanc propre****Inscription extranet obligatoire avant le 17/12/2022 !**