Stage Benjamin – Minimes

Du 23 et 24 octobre 2025
9h30 – 16h30
Dojo départemental d'Herblay
1 rue Alexandre Dumas 95220 Herblay-sur-Seine

Vous serez pris en charge par :

- **Cédric MEDEUF (CTF du Val d'Oise)**

ORGANISATION DES DEUX JOURNEES

9h00-9h30 Accueil
9h45-11h45 – Entraînement
12h00-12h45 : Préparation physique
12h45-14h00 – Repas
14h15-16h15 – 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 20/10/2025

COMITE DU VAL D'OISE DE JUDO 1 Rue Alexandre Dumas - 95220 HERBLAY SUR SEINE ☎ 01.34.50.13.13
@mail: comitejudo95@orange.fr internet : http://comite95judo.com