STAGE DE JUDO ADOS

DESCRIPTION

Cet été, offrez une **colonie de vacances sportive autour du judo** à votre adolescent avec cet **stage sportif de judo** spécialement conçu pour les jeunes passionnés de cet **art martial** qu'on ne présente plus !

Que votre jeune soit débutant ou confirmé, il y a fort à parier que ce **stage de judo pour ados** lui plaise ! Entraînements tous les jours, cadre privilégié et activités de détente... découvrez sans plus attendre notre formule **stage sportif autour du judo !**

ACTIVITES

A l'occasion de ce **stage de judo** complet se déroulant en moyenne montagne (900m), au pays des sucs volcaniques et dans des conditions d'entraînements d'une qualité exceptionnelle, les jeunes pourront découvrir (ou se perfectionner) à la **pratique du judo**.

Durant ce **séjour sportif**, deux séances de judo par jour (du lundi au vendredi) sont dispensées aux stagiaires, permettant d'aborder de multiples thèmes parmi lesquels :

- La maitrise du corps : apprentissage des chutes, maitrise des déplacements, motricité, coordination, etc
- Les techniques debout : Tachi Waza, techniques de projections, situations d'attaque, contre-prises, saisies, Humi-Kata, etc
- Les liaisons debout-sol : positions diverses dominant et dominé
- Les techniques au sol : Ne-Waza, contrôles, entrées, défenses, retournements, etc
- Esprit judo : sensibilisation aux valeurs et à l'incontournable code des judokas.

A savoir que le programme d'entraînement est donné à titre indicatif et sert de fil conducteur tout au long du **stage sportif.** Toutefois, il est amené à évoluer en fonction de l'évolution des groupes de stagiaires, de leur niveau de **pratique de judo**, etc. Dans tous les cas, l'**initiation à la pratique du judo** (pour les débutants) ainsi que le perfectionnement tactique pour les **adeptes du judo confirmés** restent l'activité dominante de la semaine.

Des évènements autour de la **pratique sportive** sont aussi organisés lors de chaque semaine de **stage sportif de judo**, à savoir :

- Des tournois certains jours
- **Challenge sportif individuel** où chaque stagiaire enchaînera les **épreuves sportives** diverses et variées mais passionnantes, telles que des activités d'équilibre et d'adresse, du tir à l'arc, à la carabine, etc. Ce **grand jeu sportif** donnera lieu à la remise de trophées et pour les grands gagnants de l'été : le gain d'un séjour pour l'année suivante !
- Grande soirée gala le samedi : l'occasion idéale pour tous les ados de vivre un moment inoubliable comprenant la remise des trophées et des livrets de stage, des démonstration et un spectacle dans une ambiance « boum » de colo.

LES + : Un livret de formation complet comprenant l'évolution du jeune est remis à chaque stagiaire à la fin du **séjour sportif** !

ACTIVITES ANNEXES

Afin de permettre à tous les jeunes participants de ce **stage sportif** de récupérer et de s'adonner à des activités de détente en parallèle des séances de judo, des temps calmes et activités annexes sont également proposés. Ces temps d'animation ont lieu tous les jours de 13h30-15h30, avec au programme une multitude d'activités telles que : baby-foot, ping-pong, grands jeux, activités manuelles, sorties en ville, piscine, vidéos, escalade, badminton, volley-ball, skate-board, etc). Des veillées à thèmes et collectives terminent le programme de chaque journée de ce **stage sportif de judo.**

HEBERGEMENT

Du 06/02/2021 au 06/03/2021

Ages : **de 12 à 17 ans**

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **Jeunesse et Sports**

Frais de dossier : **25.08 € / jeune**

Adresse du séjour

646 route de savoie
74360 LA CHAPELLE D'ABONDANCE

Des **installations sportives** et d'hébergements flambant neuves et au top de la technologie ! Un hébergement composé de chambres de 2, individuelles, et de 6-8 personnes avec salles de bains et toilettes privatives, nombreuses salles d'activités, amphithéâtre, un gymnase, le tout sur les hauteurs de la ville et à proximité directe des installations sportives.

STAGE DE JUDO ADOS

LE CENTRE D'ACCUEIL

Abondance - Le Costa Nuova

LA REGION

Durant ta **colonie de vacances** cet **hiver**, tu découvriras la Haute-Savoie comme tu ne l'a jamais vue. Le village de La Chapelle d'Abondance, près du Lac Léman, est au cœur de la vallée d'Abondance et de la vallée d'Aulps.

Le saviez-vous ? Le village de Saint Jean d'Aulps a donné son nom à cette vallée du Haut Chablais : "valis de alpibus", la **vallée de l'Aulps** signifiant alpe, **alpage**.

La **région Auvergne-Rhône-Alpes** est très influente et convoitée par les touristes du monde entier chaque année qui viennent y skier et pratiquer les différents sports d'hiver existants. En effet, elle possède le plus grand **domaine skiable au monde** (les 3 Vallées avec Val Thorens, les Menuires, Méribel et Courchevel) qui comprend près de 600 kilomètres de pistes.

Auvergne Rhône Alpes est la dixième région la plus peuplée d'Europe et se place dans les premières positions dans le registre industriel et gastronomique. Cet hiver, tu découvriras une région aux panoramas exceptionnels, aux spécialités culinaires très appréciées et aux grands espaces en pleine nature, parfaits pour la **pratique de sport outdoor**.

STAGE DE JUDO ADOS

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif