

Les infos sur la reprise de notre club

Bonjour à tous

- Reprise des cours le **Lundi 2 septembre 2019 à 17h15** – on commencera par le groupe des Poussins de 17h15 à 18h25 puis le 1^{er} entraînement TAISO et on enchainera sur les autres jours et les autres groupes. Cette saison, je vais continuer pour que les plus « guerriers » d'une catégorie d'âge viennent participer aux cours du groupe immédiatement au-dessus pour progresser davantage - exemples : les pré-poussins volontaires chez les poussins – les poussins guerriers et volontaires chez les benjamins – les minimes en cadets.
- Les pré-poussins commenceront à 17h30 le mardi pour vous permettre la liaison école/travail avec le Judo.
- Les benjamins et minimes auront 30 minutes en commun avec les cadets juniors tous les vendredis. La séance du mercredi se déroulera de 17h00 à 18h45 dont 15 minutes avec les grands qui seront présents dès 18h30.

Au programme cette saison : des tournois – des entraînements avec d'autres clubs - des stages

- Stages de clubs (avec plusieurs clubs) sur chaque période de vacances. 9/10 journées prévues
- Entraînements réguliers avec le Dojo Nivernais
- Stages de niveau régional, inter régional, ou national pour les compétiteurs benjamins, minimes, cadets, juniors ... On se déplacera à Sens, Dijon, St Marcel (71), Bellecin (39) selon les opportunités et les coûts

Un programme général va être affiché afin de vous permettre de cibler les RDV importants (compétitions, Opens, Tournois, passages de grades et stages) et vous organiser pour vos WE loisirs et vos vacances.

Comme l'année écoulée, des animations de proximité – les inters clubs – permettront à nos jeunes de pratiquer tout au long de la saison et aux compétiteurs benjamins et minimes de se préparer pour les échelons supérieurs : département puis championnat de Bourgogne puis championnat Régional

Je vous attends le **2 septembre 2019**.

ASAV JUDO **Reprise pour les compétiteurs** 2 actions distinctes

- **Stage pour les benjamins, minimes, cadets 1 de Vauzelles et du Dojo Nivernais**
2 jours de stage : jeudi 29 aout à Nevers – maison des sports 9h45 à 17h00
puis vendredi 30 aout à Vauzelles – Dojo 9h45 à 17h00 avec 1 créneau piscine le vendredi après-midi – Ce stage est gratuit et vous pouvez encore vous inscrire en me téléphonant
06 67 37 14 47 et vous me demandez la fiche d'inscription pour le stage
- **2 séances de remise en forme sur le tatami** pour les cadets juniors et seniors (ainsi que les minimes qui ne pourraient pas faire le stage) short/tee shirt pour prépa physique et kimono pour se frotter un peu – Dojo Vauzelles – Jeudi 29 et vendredi 30 Aout de 18h00 à 19h30 avec les compétiteurs du Dojo Nivernais qui viendraient pour se préparer avec nous

Reprise officielle dès le lundi 2 septembre 2019