



Du 13 au 15 juillet 2012

Base Départementale de Plein air de Guerlédan

106 rue du lac
BP 11
22530 Mur de Bretagne



Hébergement 135 lits

Pavillon hôtelier de type 2 étoiles

33 lits : 15 chambres de 2 lits

1 chambre de 3 lits

2 salles de réunion

- *Le Plus : situé au milieu d'un parc boisé*

Pavillons collectifs

102 lits en chambres de 2 et 6 lits,

- *Le Plus : chambres au bord du lac*



Restauration

2 salles

120 places

- *Le Plus : terrasse avec vue sur le lac*

Salles de réunion

12 salles de réunion de 12 à 80 places

- *Le Plus : salle de conférence équipée (vidéoprojecteur, sono...)*



PERRAUD Mickaël

Professeur de judo - Préparateur Physique et Mental du sportif

Contact : 06 65 43 43 54 ou judo.mick@yahoo.fr

Points forts et particularités

Un stage de judo pour tous les passionnés d'art martiaux.

Judoka(te) passeront un séjour inoubliable partagé entre tatami et activités diverses.

Un stage de judo au grand air, dans des conditions d'entraînements d'une qualité exceptionnelle !
Des installations sportives de grandes qualités flambantes neuves et au top de la technologie ! Un magnifique et grand dojo, tout neuf, servant de base pour le comité départemental avec 3 surfaces de compétition.

Un hébergement dans un cadre magnifique et réglementaire pour l'accueil des mineurs.

Encadrement par des Professeur professionnels.

Le contenu (entraînement et pédagogie) est minutieusement élaboré.

Qualité du cadre de vie.

Une fin de saison sportive en apothéose avec un stage sportif « style vacances ».

Encadrement

Assuré par des Professeurs « Diplômé d'Etat. »

Des judokas confirmés complètent l'encadrement bénévole du séjour.

Activités

Deux séances spécifiques de judo sont programmées quotidiennement.

- **Maîtrise corporelle** : Apprentissage des chutes, Coordination et motricité, spécifiques au judo, Placement de corps (tandoku-renshyu), Maîtrise des déplacements, Habileté motrice fondamentale ;
- **Techniques debout (Tachi-Waza)** : Les différentes techniques de projection, Créations de situations d'attaques, Actions réactions, Contre-prises, Saisies (kumi-kata);
- **Les liaisons debout-sol** : En positions diverses (dominantes, dominées), Placement et déplacement d'actions, Points d'appuis et leviers ;
- **Les techniques au sol (Ne-Waza)** : Contrôles, Retournements, Entrées, Défenses ;

Le programme d'entraînement est établi au départ mais s'adapte à l'évolution et à la progression du groupe.

Des activités sportives complémentaires et transversales sont programmées lors de ce stage, comme le VTT, la course d'orientation, de la sophrologie sportive,...

Pour optimiser les performances sur le terrain, des moments de récupération et de détente sont programmés entre les différentes activités.



PERRAUD Mickaël

Professeur de judo - Préparateur Physique et Mental du sportif

Contact : 06 65 43 43 54 ou judo.mick@yahoo.fr

Santé

Remplissez avec soin toutes les rubriques de la fiche sanitaire de liaison sans exception. N'oubliez pas de la signer et de la dater. Si le participant a un traitement particulier, joignez-le au dossier, ainsi que la photocopie de l'ordonnance (indispensable pour toute prise de médicaments). Cette fiche nous est indispensable et nous devons l'avoir avant le départ.

Ne nous fournissez en aucune manière le carnet de santé. Lors de problème de santé le responsable « M. PERRAUD » avancera les frais lors des visites chez le médecin, radiologue, pharmacien ou dentiste et demande à chaque famille de régler les montants correspondants suite à l'envoi ou a la restitution des feuilles de soins et les ordonnances correspondantes pour que vous puissiez vous faire rembourser par la sécurité sociale et votre mutuelle.

Trousseau



- Sac de couchage
- Lampe Torche
- 1 ou 2 Judogi(s) (de préférence 2)
- Zoori ou tong
- Vêtements + 2 survêtements
- 1 veste polaire / K-way
- 1 paire de basket pour le sport
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Maillot de bain
- Sac à linge sale
- Casquette
- Gourde
- « Boussole si vous en possédez une »
- Un VTT + Casque + une tenue adéquate + sac à dos

D'une manière générale, les vêtements et le linge seront simples et en quantités suffisantes pour que votre enfant puisse se changer régulièrement. Les tenues sportives (pour les entraînements) sont à prévoir en quantité supérieure et adaptées à la pratique sportive.

N'oubliez pas de marquer chaque vêtement et les effets personnels, en cas de perte ou d'oubli sur le centre il nous sera plus facile de l'identifier.



Préparez votre trousse médicale

- Crème solaire
- Bande
- Pansements
- Pommade (arnica...)
- Elastoplast
- Désinfectant
- Compresses
- Ciseaux

PERRAUD Mickaël

Professeur de judo - Préparateur Physique et Mental du sportif

Contact : 06 65 43 43 54 ou judo.mick@yahoo.fr



Les accessoires de loisirs tels les lecteurs MP3 et autres consoles de jeux portables ou même les téléphones portables ne sont pas conseillés.
Les stagiaires auront bien d'autres activités pour s'occuper...!
Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol ou de détérioration.



Les repas

Le service de restauration de la structure d'accueil nous fournira les déjeuner, déjeuner, dîner.
«Du déjeuner du samedi 13 au déjeuner du dimanche 15 juillet »
Les stagiaires auront des repas équilibrés, variés et adaptés à leur besoin et selon leurs allergies alimentaires.

Le trajet

Le trajet aller et retour est assuré par vos soins

Départ prévu le vendredi 13 juillet

Un rassemblement des stagiaires est effectué au dojo de Landivisiau à **8h**
Une organisation des véhicules sera mise en place pour l'aller et le retour
Arrivée prévue à 10h à la base de plein air de Guerlédan.

Retour prévu le dimanche 15 juillet

Le départ à **16h** de la base de plein air de Guerlédan (selon l'organisation du départ)
Retour vers 17h45 au dojo de Landivisiau.

CONTACT

Pour des raisons urgentes vous pouvez joindre votre enfant au 06 65 43 43 54
(Téléphone de Mr. PERRAUD Mickaël)

Cette ligne est un outil de travail et nous vous invitons à ne pas la saturer pour vos appels personnels

Vous pouvez également joindre la Base de plein air de Guerlédan au 02 96 67 12 22 fax 02 96 26 04 47
<http://www.base-plein-air-guerledan.com>