



Programme Stage International de rentrée Judo Vétérans

Label Occitanie organisé par le Judo Ariège Master et le Comité Départemental Judo de l'Ariège

Du 22 au 25 Août 2019 Dojo de Foix

Objet : Le stage organisé par le Judo Ariège Master et le Comité Départemental Judo Ariège a la volonté de préparer un grand nombre de Judokas vétérans de niveau International, au Championnat du Monde prévu cette année au Maroc du 10 au 13 Octobre 2019.

Pour sa troisième édition, cette manifestation sportive rassemblera une soixantaine de participants venant de toute la France ainsi que des Pays voisins, qui auront le bonheur de découvrir un programme fourni, avec des entraînements judo intensifs, ainsi que du sport collectif, sans oublier des sorties culturelles concernant des sites magnifiques de notre Département.

Le stage sera animé par des intervenants talentueux, reconnus sur le plan National et International, qui prendront soin de conseiller et de partager leur savoir technique à l'ensemble des stagiaires.

Intervenants :

Ramon EGEA – 7^{ème} Dan, Vice-Président en charge de la culture Judo pour la Ligue Occitanie, 5 fois Champion de France, 2 fois vice-Champion d'Europe de la Police.

Yves CADOT- 6^{ème} Dan - ***Nouveau membre permanent de l'Académie française de Judo*** - Maître de conférences à l'Université de Toulouse Jean Jaurès sur la culture Japonaise et chercheur au Centre d'études Japonaises.

Laeticia MEIGNAN- 6^{ème} dan - Médaillée aux jeux Olympiques de Barcelone en 1992, 2 fois médaillées aux championnats du monde, 3 fois championne d'Europe, médaille d'or au Tournoi de Paris..... et bien d'autres titres.

René MABIT- 6^{ème} Dan Professeur de judo, Directeur technique Comité Départemental Judo.

Jocelyn DEGEILH-3^{ème} Dan Président du Comité Départemental judo de l'Ariège.

Nicolas NEZRY- Chirurgien Orthopédiste à l'Hôpital de Moissac intervenant sur les risques de blessures en sport vétérans.

Lieu du Stage : Le stage se déroulera au Dojo de Foix à l'Ayroule, offrant une salle adaptée avec du matériel de qualité tout en étant idéalement placée.

Planning sportif et culturel du stage :

Jedi 22 Août :

- Matin : Visite du Château de Foix à 9h30.
- Après-midi : Randonnée en montagne « L'étang bleu » (chaussures montagne obligatoire). Pour ceux qui ne souhaitent pas participer à la randonnée, visite du Parc de la Préhistoire, covoiturage possible, départ à 13h00.
- Soir : Entraînement judo au Dojo de Foix (19h30 à 21h00) en présence des jeunes judokas des clubs Ariégeois. En soirée, possibilité de dîner ensemble au restaurant le « No Name » partenaire du JAM.

Vendredi 23 Août :

- Matin : Visite guidée de la cité de Mirepoix, en présence d'un Professeur des Ecoles, départ 9h00.
- Après-midi : Sport collectif, descente de l'Ariège en rafting et canoë aux abords de Foix (départ 13h15). Pour ceux qui ne souhaitent pas participer, visite des Forges de Pyrènes à Montgailhard.
- Soir : Entraînement en extérieur sous les Halles de Villotes à Foix (17h00 à 19h00).
- En soirée, à partir de 20h00, au Dojo de Foix, apéritif offert par le Comité Départemental Judo Ariège.

Samedi 24 Août :

- Matin : Stage technique animé par nos intervenants à partir de 8h00.
- Midi : collation offerte par le Comité Départemental Judo Ariège.
- Après-midi : Stage technique animé par nos intervenants à partir de 14h00.
- Soir : Repas en commun (grillades pour un montant de 10 euros) à la salle des fêtes de Montgailhard vers 20h00.

Dimanche 25 Août :

- Matin : Stage technique animé par nos intervenants à partir de 8h00.
- Fin du stage à 13h00.

Le stage est gratuit, sauf pour les activités hors tatamis, repas et hébergement. Pour les activités montagne et rafting, il est très conseillé de se munir d'équipement spécifique (chaussures de montagne, sac à dos, vêtements chauds et étanches, maillot de bain et chaussures pour aller dans l'eau).

Pour tous les renseignements et les réservations, joindre :

Thierry BRUNET : 06.65.30.40.66

Cathy JOULE : 06.30.38.45.43

Mail : judoariegemaster@gmail.com

L'inscription se fait par extranet plus le retour de la fiche de renseignement à judoariegemaster@gmail.com avant le 15/08/2019