

SHIN GI TAI
LIGIEUX

心
技
体
Esprit
Technique
Efficacité

Stage
d'AUTOMNE

2021

SHIN GI TAI
LIGIEUX
JUDO

horaires	MERCREDI 3 NOVEMBRE	JEUDI 4 NOVEMBRE	VENDREDI 5 NOVEMBRE
Matériel à prévoir :	<ul style="list-style-type: none"> Judogi* / bouteille d'eau / claquettes Tenue de sport / baskets Pique-nique et goûter Jeux de société, de cartes, livre, ... 	<ul style="list-style-type: none"> Judogi / bouteille d'eau / claquettes Maillot de bain, serviette de bain dans un sac à dos Pique-nique et goûter 	<ul style="list-style-type: none"> Judogi / bouteille d'eau / claquettes Tenue de sport / baskets Pique-nique et goûter Jeux de société, de cartes, livre, ...
10h-10h30	Accueil / jeux d'échauffement (dojo)		
10h30-12h	JUDO (1h30)		
12h-12h45	<i>Pique-nique</i>		
12h45-13h30	<i>Temps calme**</i>	<i>Déplacement à la piscine : à pied ou en voiture en fonction de la météo</i>	<i>Temps calme**</i>
13h30-14h30	Jeux collectifs (1h) dans le gymnase	PISCINE	Jeux collectifs (1h) dans le gymnase
14h30-16h30	JUDO (2h)		JUDO (2h)
16h30-17h	<i>Retour au calme / Goûter</i>		

judogi = kimono de judo

temps calme : des jeux de société seront déjà présents et mis à disposition des enfants dans le dojo